



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE**

# Högekänslighetens spektrum

En kvalitativ studie om behandlarens upplevelse av högkänslighet hos ungdomar samt den högkänsliga människans upplevelse av sitt karaktärsdrag

SQ1562, Vetenskapligt arbete i socialt arbete, 15 hp  
Scientific Work in Social Work, 15 higher education credits  
Kandidatnivå  
Termin: VT 14  
Författare: Anna-Malin Gudmundsdottir och Hanna Hellquist  
Handledare: Per-Olof Larsson

## **Abstract**

**Titel:** Högekänslighetens spektrum - En kvalitativ studie om behandlarens upplevelse av högekänslighet hos ungdomar samt den högekänsliga människans upplevelse av sitt karaktärsdrag.

**Författare:** Anna-Malin Gudmundsdottir och Hanna Hellquist

**Nyckelord:** Högekänslighet, Sensory-Processing Sensitivity, Behandlare, Ungdomar

Syftet med studien var att undersöka hur behandlare upplever högekänslighet hos ungdomar med psykosocial problematik. För att få en vidare förståelse för högekänslighet ville vi även se hur personer med högekänslighet upplever sitt karaktärsdrag. Detta ville vi undersöka utifrån ett genusperspektiv. Studien baserades på totalt tolv kvalitativa intervjuer varav åtta behandlare inom Hem för vård eller boende och Familjehem, samt fyra medlemmar från Sveriges Förening för Högekänsliga. Högekänslighet är ett karaktärsdrag hos 15-20 procent av befolkningen. Detta innebär att man är extra känslig för sinnesintryck och bearbetar dessa mer noggrant. Studiens resultat visade att högekänslighet är ett svårt fenomen att upptäcka då det kan yttra sig på olika sätt hos människor. Hos båda målgrupperna framkom det att de negativa faktorerna med en högekänslighet är mer framträdande för omgivningen. En oförstådd högekänslighet riskerar att få andra förklaringar då en överstimulering är det som syns utåt. Om högekänsligheten kan hanteras blir dock de positiva aspekterna såsom ett djupt bearbetande av stimuli en tillgång. Resultatet av studien visade även miljöns betydelse för högekänslighetens utformning. Högekänslighet framkom som en överlevnadsstrategi som har utvecklats beroende på uppväxtförhållanden. Högekänslighet som ett karaktärsdrag eller en högekänslighet som ett tillfälligt beteende uttrycks på liknande sätt i den yttre livsvärlden. Det är först vid trygga förhållanden som detta karaktärsdrag kan visa sig fullt ut. Slutligen framkom ett samband mellan högekänslighet och könsroller i hur högekänsligheten uttrycks och hanteras.

## Förord

Vi vill rikta ett stort tack till alla behandlare och SFH-medlemmar som har deltagit i vår studie. Vi vill även tacka de personer som har hjälpt oss att komma i kontakt med våra respondenter. Ett varmt tack ska också ges till vår handledare Per-Olof Larsson för goda råd och vägledning under uppsatsarbetets gång.

## Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Problemformulering.....	2
1.2 Syfte och Frågeställningar.....	2
1.3 Förförståelse.....	3
1.4 Bakgrund.....	3
1.5 Begreppslista.....	5
2. Teoretiska perspektiv.....	6
2.1 Teorival.....	6
2.2 The Highly Sensitive Person.....	6
2.3 Den introverta och extroverta människan.....	8
2.4 Genusperspektiv.....	9
2.5 Traumamodell.....	9
2.6 Teorianvändning.....	10
3. Tidigare forskning.....	11
3.1 Litteratursökning.....	11
3.2 Introduktion.....	11
3.3 Högekänslighet och psykisk ohälsa.....	12
3.4 Känslighetens fördelar och miljö.....	13
4. Metod.....	15
4.1 Metodansats.....	15
4.2 Metodval.....	16
4.3 Urval.....	16
4.4 Etik.....	17
4.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet.....	18
4.6 Intervjuernas genomförande.....	20
4.7 Analysens genomförande.....	21
4.8 Fördelning av arbetet mellan författarna.....	22
5. Analys / Resultat – Behandlarens upplevelse.....	23
5.1 Inre Livsvärld.....	23
5.2 Uppväxt.....	27
5.3 Yttre Livsvärld.....	29
5.4 Kontext.....	34
5.5 Genusperspektiv på Högekänslighet.....	38
6. Analys / Resultat – SFH-medlemmens upplevelse.....	41
6.1 Inre och yttre Livsvärld.....	41
6.2 Uppväxt.....	44
6.3 Omgivning och Genusperspektiv.....	45
7. Slutdiskussion.....	47
7.1 Sammanfattning av resultat och analys.....	47
7.2 Avslutande diskussion.....	49
7.3 Förslag till fortsatt forskning.....	51
Referenslista.....	52
Bilagor.....	56

# 1. Inledning

”Vill du hellre vara en lycklig gris än en olycklig människa?”. Detta citat sägs komma från Aristoteles och syftar till den reflekterande och medvetna människan. En högekänslig människa strävar efter det djupt mänskliga medvetandet och skulle troligen välja att vara en olycklig människa. Elaine N. Aron är en amerikansk forskare och psykolog som har myntat begreppet ”The Highly Sensitive Person” (HSP). Aron har författat boken *Den högekänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld* och har forskat på detta fenomen sedan 1996. Högekänslighet menar Aron är ett medfött personlighetsdrag som förekommer hos 15-20 procent av befolkningen. Vi är alla mer eller mindre känsliga beroende på vilka omständigheter vi befinner oss i men det är var femte person som är extra känslig för sinnesintryck (Aron, 2013).

Arons forskning och bok har uppmärksammats över hela världen och föranlett vidare forskning inom ämnet. Boken har översatts till fjorton olika språk och sålts i över en miljon exemplar (Aron, 2013). Även i Sverige har intresset varit stort och Svenska Dagbladet uppmärksammade 2012 fenomenet i en artikelserie ”De högekänsliga”. Artikelserien blev den femte mest spridda Svenska Dagblads- artikeln på Facebook och delades närmare 8000 gånger (Lagerblad, 2012; 2013). Artiklarna lyfter fram Arons forskning om HSP och beskriver den högekänsliga människan i dagens samhälle där det kan vara både en för- och nackdel att vara högekänslig. I både artikelserien och som respons på Arons bok har många personer trätt fram som känner igen sig i beskrivningen av en högekänslig person. Personer som har känt sig överkänsliga har upplevt bekräftelse i och med begreppet och kanske även upprättelse då omgivningen har varit oförstående. Som ett led i detta har även *Sveriges Förening för Högekänsliga* bildats som har avsikten att främja gemenskap och sprida kunskap om detta fenomen (Sveriges Förening för Högekänsliga, u.å.). De högekänsliga egenskaperna har setts som en avvikelse eller något icke-önskvärt då majoriteten i samhället är icke-högekänsliga. Den blyghet och ängslighet som kan förknippas med personlighetsdraget bör snarare ses som en sidoeffekt av personlighetsdraget då det blir en självuppfyllande profetia av att inte kunna anpassa sig till idealet i samhället (Aron, 2013).

Närliggande områden har tidigare studerats som till exempel inåtvändhet. Det är begrepp som inte kan likställas med högekänslighet. Majoriteten av högekänsliga personer tenderar dock att vara introverta men många är också extroverta. Det går inte heller att säga att de som är introverta är högekänsliga. Inom många arter är det högekänsliga personlighetsdraget en överlevnadsstrategi där man observerar och reflekterar innan man agerar. Detta djupa bearbetande gör att högekänsliga personer drar lärdom av tidigare upplevelser, vilket i sin tur kan leda till en snabbare förutsägelse om fara vid en liknande situation. Högekänslighet kan vara en fördel när det förekommer hos några få personer i en större grupp och därför är balansen med icke-högekänsliga personer viktig i samhället (Aron, 2013). Alla människor är unika och högekänsliga individer ska inte ses som en homogen grupp då det skiljer sig markant mellan personer med detta personlighetsdrag. Känsligheten varierar bland högekänsliga personer beroende på erfarenheter och medvetna val men i grunden finns en distinkt fördelning av högekänsliga och icke-högekänsliga. Karaktärsdraget kan dock vara svårt att se då högekänsliga personer ofta anpassar sig. Högekänsligheten kan förstärkas eller förminsas beroende på uppväxtmiljön. Tidigare forskning har inte belyst fostrans inverkan på

personlighetsdragets utformning och det framhåller Aron när hon beskriver hur karaktärsdraget måste förstås i sin miljö (Aron, 2013).

## 1.1 Problemformulering

Högekänslighet är ett intressant fenomen att uppmärksamma i samhället då det väcker reaktion mot vedertagna föreställningar om känslighet. Detta är också något som alla människor kan känna av i olika situationer i sitt liv (Aron, 2013). Det är inget nytt fenomen men begreppet har medfört en diskussion som är högst aktuell. Personlighetsdraget har tidigare förknippats med neuros och medicinering med antidepressivt läkemedel förekommer för att reducera den överstimulering som högkänsliga personer kan uppleva. Med hjälp av begreppet högkänslighet kan dessa personer förstås utifrån sitt personlighetsdrag och inte utifrån ett sjukdomstillstånd (ibid.). Dock finns det forskning som visar att det kan finnas ett samband mellan högkänslighet och upplevd stress samt ohälsa (Benham, 2006). Aron (2013) skriver att högkänsliga personer som växer upp med en svår barndom har en tendens att utveckla depression i högre grad än icke- högkänsliga personer med liknande bakgrund. Det kan således vara interaktionen mellan barndom och personlighetsdraget som resulterar i sambandet mellan högkänslighet och ohälsa. Aron (ibid.) tar även upp en genusaspekt då hon menar att lika många pojkar och flickor föds med personlighetsdraget men att samhället har olika förväntningar på de båda könen. Pojkar förväntas inte vara högkänsliga medan flickor fostras till att vara det, vilket får konsekvenser för barnens välmående. Detta har fått oss att börja fundera över hur högkänslighet förstås i det sociala arbetet. Vi tänker att det är relevant att undersöka då högkänslighet kanske inte har lyfts fram som en aspekt av individens personlighet och beteende, vilket kan vara väsentligt i behandling av personer med psykosocial problematik. En ökad kunskap om högkänslighet kan ge en djupare förståelse och anpassad behandling efter personens unika behov. Med en större förståelse kan också känslighet ses som en tillgång. Då majoriteten av personer i samhället är icke-högekänsliga blir denna personlighet en norm som även det sociala arbetet förhåller sig till. Därför tycker vi det är intressant att se hur denna norm uttrycker sig i ett behandlingssammanhang samt hur relationen mellan genus och högkänslighet gestaltas. Vi kommer i vår studie utgå från två perspektiv där vi undersöker behandlarens upplevelse av högkänslighet hos ungdomar och den högkänsliga personens egen upplevelse.

## 1.2 Syfte och Frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur behandlare upplever högkänslighet hos ungdomar med psykosocial problematik. För att få en vidare förståelse för högkänslighet vill vi även se hur personer med högkänslighet upplever sitt karaktärsdrag. Med dessa två perspektiv kan studien belysa hur högkänslighet formas och förstås i sitt sammanhang. Detta vill vi undersöka utifrån ett genusperspektiv.

## *Frågeställningar*

- Hur upplever behandlaren högekänslighet hos ungdomen?
- Hur formas och förstås högekänslighet i sin miljö?
- Hur interagerar högekänslighet med behandlingsarbetet?
- Hur upplever den högekänsliga personen sitt karaktärsdrag och uppväxtens inverkan på högekänsligheten?

## 1.3 Förförståelse

Vår förförståelse grundar sig i ett intresse för känslighet. En av oss hade läst en skönlitterär bok om känslighet och kände till karaktärsdraget högekänslighet. När vi bestämde oss för att skriva om ämnet läste vi båda boken "Den högekänsliga människan" av Aron (2013). Magdalene Thomassen (2007) beskriver en bakgrundskunskap som en internaliserad omedveten kunskap. Det är kunskap såsom erfarenheter och förhållningssätt som styr vårt handlande utan att vi är medvetna om det. Boken tillsammans med vår egen känsla inför fenomenet utgör en bakgrundskunskap till vår förståelse av högekänslighet. Vår förförståelse och våra värderingar kommer därför att påverka val, utförande och fokus i vår undersökning (Bryman, 2011). Vi har valt att fokusera på hur högekänslighet förstås i samhället och i ett behandlingssammanhang. Detta socialkonstruktivistiska perspektiv har vi främst fått med oss från socionomutbildningen där ett kritiskt förhållningssätt genomsyrar utbildningen. Vi har med oss detta förhållningssätt i vår studie när vi ser på hur psykisk ohälsa och högekänslighet formas i miljön.

## 1.4 Bakgrund

I det här avsnittet redogör vi för bakgrunden till vår studie. Vi har valt att intervjua behandlare inom en organisation som har ett hem för vård eller boende (HVB), öppenvårdsteam och ett familjehem. Därför ges här en överblick av den institutionella kontexten. Vi presenterar även relevanta forum för högekänsliga personer i Sverige då vi också har valt att intervjua medlemmar från Sveriges förening för högekänsliga (SFH).

### *Organisationens boendeformer*

Det finns två former av vård utanför det egna hemmet. Dessa är HVB-hem och familjehem (Fahlberg, 2012). HVB är hem inom socialtjänsten som erbjuder vård och behandling i samband med boende. Denna form av boende regleras i 3 kap. Socialtjänstförordningen (SFS 2001:937). Boendet ska drivas yrkesmässigt och kan vara både privat, kommunalt eller drivas av landstinget. Ansvaret för tillsyn har Inspektionen för Vård och Omsorg (IVO) (Statens institutionsstyrelse, 2013). Verksamheterna kan rikta sig mot olika målgrupper, men vi har inriktat oss på HVB-hem för barn och ungdomar då det är aktuellt i vår studie. Placeringen för barn och ungdomar kan vara frivillig med stöd av Socialtjänstlagen (SoL) eller med stöd av lag med särskilda bestämmelser om vård av unga (LVU) där placering kan ske utan samtycke. Verksamheten ska anpassas efter den enskildes behov och vistelsen ska vara

meningsfull (Inspektionen för Vård och omsorg, 2013; Statens institutionsstyrelse, 2013). Träningslägenheter är en möjlighet för ungdomar över 18 år med en pågående sysselsättning. Detta är en form av vård utanför det egna hemmet och hit hör öppenvårdsteamet. Familjehem syftar till stadigvarande vård och fostran av barn och regleras i 3 kap. Socialtjänstförordningen (SFS 2001:937). Detta sker på uppdrag av socialnämnden (Fahlberg, 2012).

### *Psykosocialt behandlingsarbete*

Psykosocialt behandlingsarbete som begrepp etablerades inom psykologiskt och socialt behandlingsarbete i början av 1980-talet. Denna beteckning markerade en skiljelinje mot psykoterapi då man inom socialt arbete ville uppmärksamma den inre och yttre verkligheten hos människan. Med ett psykosocialt förhållningssätt ses människan i sitt sammanhang där olika faktorer interagerar inom skilda områden. Detta innebär ett helhetsperspektiv med en teoretisk grund för behandlingsarbetet. En människas psykosociala problematik är komplex och behandlingen bör därför sträva efter ett förändringsarbete på flera nivåer. Metoderna utgår från individ-, grupp- och strukturell nivå och behandlingsrelationen mellan hjälpare och klient ses som bärande. Psykosocialt behandlingsarbete innefattar en handlingsinriktad modell med tre förhållningssätt. Genom *egen aktion* hjälper behandlaren klienten med resursförmedlande insatser. Vid *direkt styrning* ger behandlaren råd till klienten som själv agerar. Det tredje förhållningssättet är *indirekt styrning* som innebär ett mer terapeutiskt förhållningssätt där behandlaren ansvarar för en insiktsskapande process (Bernler & Johnsson, 2001).

### *Föreningar och mötesplatser för högekänsliga personer i Sverige*

Sveriges förening för högekänsliga (SFH) är en förening för personer som är intresserade av personlighetsdraget högekänslighet. Föreningen bildades 2012 och syftet är att sprida information och öka förståelsen för karaktärsdraget. SFH menar precis som Aron (2013) att högekänsliga personer har en viktig funktion i samhället och det är detta som föreningen arbetar med att lyfta fram. Föreningen har sitt säte i Stockholm men det finns även regionala grupper i Göteborg, Karlstad, Södermanland och Jämtland. Som medlem får man möjlighet att utbyta tankar med andra högekänsliga personer, tillgång till aktiviteter på lokal och nationell nivå samt aktuell information inom ämnet (Sveriges Förening för Högekänsliga, u.å.). En annan mötesplats för högekänsliga personer är HSP Sverige. Detta är en webbplats om, för och av högekänsliga personer som har bildats efter ett privat initiativ. Den är också partipolitiskt och religiöst obunden och syftar till att fungera som ett informationsnav för personer som är högekänsliga (HSP Sverige, u.å.).

### *Ungdomar*

Svensk ordbok definierar ungdomar som personer i övre tonåren eller tidiga 20-års åldern (NE, 2014-04-21). Olika teoretiska perspektiv belyser ungdomstiden på skilda sätt. Inom psykoanalysen pratar man om adolescensen för att analysera övergångsfasen mellan barndom och det vuxna livet. Adolescensen betecknar en frigörelseprocess från föräldrarna som ungdomen genomgår i skapandet av en egen identitet. Inom den



sociologiska forskningen ser man istället till de sociala mönster som kännetecknar ungdomstiden som till exempel familj och sexualitet. I dagens samhälle är kraven på individualitet och flexibilitet höga, vilket interagerar med de olika processer som sker på en biologisk, psykologisk och social nivå. De flesta teoretiska perspektiv fokuserar på processer som sker inom åldersintervall. Ungdomsbegreppet kan dock ses som något föränderligt då definitionen av vem som är ungdom är annorlunda i olika samhällen och förändras över tid (Lalander & Johansson, 2012). Kategorin ungdom är underordnad olika maktstrukturer i vårt samhälle (Sernhede, 2008). Ungdomar som lever i problematiska miljöer kan uppleva detta underläge genom ett "vi mot dem-tänkande" (Forkby & Liljeholm Hansson, 2011). Detta kan sedan ta sig i uttryck på olika sätt där ett droganvändande kan som en strategi för att hantera en gemensam underordning (Lalander & Johansson, 2012). Ungdomstiden är individuell och med en psykosocial problematik som samspelar blir det mer komplext.

## 1.5 Begreppslista

*ADHD*: En diagnos på symptom såsom impulskontrollbrist, koncentrationssvårigheter samt överaktivitet och bristande uppmärksamhet. Anses ha en genetisk grund och diagnosen visar sig tidigt i livet (NE, 2014-04-20).

*Funktionshinder*: Ett hinder som uppstår i vissa situationer för en person med funktionsnedsättning. Funktionshinder uppkommer således i interaktion med samhället (NE, 2014-04-20).

*HSP*: "The Highly Sensitive Person" är ett begrepp som har myntats av Elaine N. Aron (2013). HSP är ett karaktärsdrag bestående av ett känsligare nervsystem hos var femte person.

*Intersektionalitet*: Ett samhällsvetenskapligt begrepp som belyser och synliggör hur olika maktkategorier samspelar (NE, 2014-04-20).

*SPS*: "Sensory-Processing Sensitivity" är en vetenskaplig beteckning för hur stimuli bearbetas hos en högkänslig person (Aron, 2013).

*Stimuli*: Ett begrepp som ofta används inom psykologin. Stimulus är upptäckbara retningar hos en organism (NE, 2014-04-20).

*Trauma*: En traumatisk kris definierar Johan Cullberg (2006) som yttre oväntade påfrestningar som utgör ett hot mot individens trygghet, sociala identitet, fysiska existens eller grundläggande möjligheter till tillfredsställelse.

## 2. Teoretiska perspektiv

### 2.1 Teorival

Vi har valt att använda oss av de teoretiska begreppen HSP, introvert och extrovert, könsroller samt en traumamodell. HSP-begreppet innefattar en beskrivning av karaktärsdraget, varför vi valde denna teori för att förstå hur högkänslighet gestaltas. Begreppen introvert och extrovert förekommer i forskning om högkänslighet och visar olika förhållningssätt till den yttre verkligheten. Denna teoretiska infallsvinkel var relevant för vår studie då vi vill analysera hur ett högkänsligt beteende kan uttryckas. Könsroller har vi valt då ett genusperspektiv är av betydelse för att förstå hur känslighet hanteras och förstås i samhället. Slutligen valde vi en traumamodell som lyfter fram de sociala processernas betydelse och visar sambandet mellan erfarenheter av förtryck och psykisk ohälsa. Denna modell ger ett socialt perspektiv på ohälsa och kan samspela med hur högkänslighet formas av uppväxtförhållanden. Tillsammans med tidigare forskning kan dessa olika perspektiv hjälpa oss att förstå och analysera vår empiri.

### 2.2 The Highly Sensitive Person

Sensory-Processing Sensitivity (SPS) är den vetenskapliga beteckningen för hur mottaglig individen är för inre och yttre stimuli. Aron har utformat ett självtest för vuxna där en högkänslighet kan mätas och där skalan beskriver graden av SPS (Aron, 2013).

Aron (2013) menar att detta personlighetsdrag är medfött och presenterar i sin bok olika studier där en låg serotonin-halt har kunnat spåras hos högkänsliga personer och apor (Se studierna: Licht m.fl, 2011; Suomi, 1997). Serotonin är en kemisk substans i hjärnan som är aktiv vid informationsöverföring. En låg nivå av serotonin kan således enligt Aron (2013) ses som en genetisk avvikelse som medför både för- och nackdelar. En låg nivå av serotonin återfinns också vid depression, varför en tendens till depression också kan finnas hos högkänsliga personer men den samspelar med uppfostran och miljö. Aron (ibid.) utgår från att hjärnan är uppdelad i två system, beteendeaktivering och beteendedämpning. Den grad av sensitivitet som existerar hos en individ är således avhängig balansen dem emellan. Den delen av hjärnan som reglerar beteendedämpning benämns för stopp-och-kolla-systemet då detta hjälper individen att vara uppmärksam på faror. Samspelet mellan de två systemen kan spegla olika spektrum av högkänslighet. En högkänslig person med ett måttligt starkt stopp-och-kolla-system tillsammans med en svag beteendeaktivering kan vara en lugn och tystlåten människa. Har personen istället en stark aktivering men en starkare beteendedämpning kan nyfikenhet balanseras med försiktighet och personen kan vara djärv men ändå orolig (ibid.).

Aron (2013) använder förkortningen DOES som en generell riktlinje för att förklara karaktärsdraget med hjälp av fyra aspekter. D står för djup bearbetning, vilket syftar till att högkänsliga personer bearbetar allt på ett djupare plan. På ett medvetet eller omedvetet plan kan högkänsliga personer associera stimuli med tidigare erfarenheter och försöka se samband. Intuition är en utvecklad förmåga hos högkänsliga och

symboliserar en omedveten bearbetning. Vid en medveten bearbetning vägs i stället olika alternativ och konsekvenser in, vilket kan försvåra ett beslutsfattande. Den andra aspekten O, beskriver den överstimulering som nås tidigare hos personer med detta karaktärsdrag. Den djupa bearbetningen av stimuli kan leda till att högkänsliga upplever en större stress då fler subtila detaljer uppmärksammas. En högkänslighet ska dock inte förknippas med autistiska spektrumstörningar som innebär svårigheter att veta vart uppmärksamheten ska riktas. E innebär att högkänsliga personer har en hög emotionell mottaglighet och därför upplever intensivare känslor, vilket hör samman med en god mentaliseringsförmåga och ett rikt inre liv. Högkänsligheten ger även en god förmåga att känna det andra känner och denna empati är en tillgång om den kan hanteras. Omgivningen kan många gånger tolka de starka känslorna som en överreaktion. Den sista aspekten är S som står för en förmåga att uppfatta det subtila. Högkänsliga personer bearbetar stimuli noggrant och har en förmåga att uppfatta detaljer såsom andra människors icke-verbala signaler och sinnesstämningar. Det handlar således inte om skarpare sinnen hos högkänsliga personer utan en djupare bearbetning av stimuli. Den inre kärnan av karaktärsdraget är svår att upptäcka då högkänsliga personer är mycket mottagliga för omgivningen, vilket kan leda till en överstimulering. Behovet av återhämtning är därför större än hos icke-högkänsliga personer. Högkänsliga personer kan i efterhand uppmärksamma att de känner sig utmattade i och med en god anpassningsförmåga till den icke-högkänsliga normen. Temperamentets drag visar sig tydligast i en sund miljö. Den goda anpassningsförmågan kan innebära att temperamentet har dolts som ett sätt att överleva (Aron, 2013).

### *Högkänslighet och anknytning*

Aron (2013) beskriver att personlighetsdraget påverkas av fostran och upplevelser i barndomen. Med utgångspunkt i John Bowlbys anknytningsteori beskriver Aron sambandet mellan högkänslighet och känslomässig anknytning. Anknytningsteorin belyser ett medfött beteendesystem hos spädbarn som syftar till att väcka omsorg hos de personer som tar hand om barnet. Med en trygg anknytning pendlar barnet mellan att våga utforska och söka skydd hos omvårdnadspersonen (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009). Högkänsliga personer med en trygg anknytning kan bättre kontrollera en överstimulering då individen har lärt känna sig själv och sin kropp. Olika situationer kan hanteras lättare då känsligheten har accepterats och blivit bekräftad av omvårdnadspersonen. Vid en otrygg anknytning blir inte känsligheten bekräftad. En bristfällig omsorg gör att stimuleringen hos barnet blir alltför intensiv vilket gör att man i vuxen ålder kan ha en mer långvarig reaktion på överstimulering. En kronisk överstimulering på grund av ett barndomstrauma och stress kan visa hur högkänslighet vid svåra uppväxtförhållanden blir problematisk. En otrygg anknytning kan även göra att den försiktighet som finns naturligt i personlighetsdraget förstärks och hämmar individenens utforskning. Självständighetsutvecklingen stannar av och barnet vänjer sig inte vid nya situationer. För en högkänslig person kan därför nya upplevelser bli hotfulla och innebära en källa till stress och överstimulering. Omvårdnadspersonernas inställning och mottaglighet för barnets känslighet kan forma personens förhållningssätt till sin högkänslighet i vuxen ålder, vilket också uttrycks i relationerna till omgivningen (Aron, 2013).

## *Relationer och gränser*

En djup stimulering gör att högekänsliga personer oftast söker nära relationer. I relationer kan ett otryggt anknytningsmönster vara undvikande eller ambivalent/ ängsligt beroende på uppväxten. Den subtila mottagligheten och observerandet gör att högekänsliga personer reflekterar mer över omgivningens blickar mot dem. Denna mottaglighet kan också innebära en måltavla för projiceringar av egenskaper som människor inte vill tillskriva sig själva, såsom rädsla. I relationer kan därför rollen som "den känsliga" förstärkas av konstellationen med en annan människa. En internalisering av omgivningens avvisningar av känslighet kan förekomma och därför är gränser ett viktigt begrepp, då den emotionella mottagligheten kan leda till en allt för stor belastning för individen. En vanligt förekommande problematik kan därför vara ett socialt undvikande beteende (Aron, 2013).

## *De högekänsliga tonåren*

Aron (2013) har i sin forskning kunnat se att tonårstiden är den svåraste perioden för högekänsliga personer. Att genomgå biologiska förändringar i kombination med ett ökat ansvar är en omvälvande tid. Sexualitetens uppvaknande medför en ökad självmedvetenhet där medias påverkan är stor på hur ungdomar förväntas att vara. Den högekänslighet dessa ungdomar har kan döljas genom självdestruktiva beteenden då rädslan för att inte passa in eller vara på rätt sätt i samhället kan styra utvecklingen.

## 2.3 Den introverta och extroverta människan

Carl G. Jung (1993) studerade människans förhållande till objektet och fann två grupper av individer. Den introverta människan vänder sig inåt mot subjektet (jaget) och låter inte sina handlingar styras av objektets karaktär (yttre verklighet). Detta innebär ett strävande efter en fördjupning snarare än en utbredning av sig själv. Tänkandet utgår från det subjektiva jaget och syftar till att skydda den inre världen där det objektiva inte gör för mycket intrång. Subjektet är således överordnat den objektiva verkligheten då subjektets sinnesintryck får en framträdande roll. Den extroverta människan har ett annat förhållningssätt till livet. Här sker en orientering mot det yttre objektet snarare än mot subjektiva faktorer. Tänkandet och handlandet vänder sig till objektiva förhållanden och ett subjektivt reflekterande är inte styrande. Individens medvetande är riktat utåt och objektet är överordnat subjektet. Jung (ibid.) förklarar dock att människor inte ska etiketteras utan att dessa typer beskriver psykiska processer hos människan. Således finns båda processerna hos individen i form av ett introvert och extrovert handlande.

Det introverta förhållningssättet kännetecknar ett inåtvänt beteende då personen funderar över sig själv och iakttar sin omgivning. Detta kan symbolisera ett djuplodande reflekterande där uppmärksamheten riktas till de egna upplevelserna. Med ett extrovert beteende kan individen trivas i en större samvaro med nya bekantskaper då man får mer energi av yttre faktorer (Aron, 2013). Introverta och extroverta processer kan förstås utifrån metaforen skyltfönster. Ett skyltfönster som uppvisar alla varor kan symbolisera hur en extrovert person vänder sig utåt med sitt inre. Det introverta skyltfönstret visar snarare få varor i fönstret som ett sätt att skydda sin inre livsvärld (Case, 1941).

## 2.4 Genusperspektiv

Genus är ett begrepp som används för att förstå socialt skapade skillnader mellan kön. Begreppet gör det möjligt att skilja på biologiska aspekter och det kulturella och sociala skapandet av kön. Vad som anses vara feminint och maskulint i ett samhälle omskapas ständigt och förändras genom historien (Butler, 2006; Ambjörnsson, 2003). Inom genusvetenskapen används begreppet könsroller för att belysa denna kulturella åtskillnad mellan man och kvinna. Könsrollerna skapas av föreställningar hur en man respektive kvinna bör vara, samt hur relationen mellan dem bör se ut. Dessa föreställningar om könen är integrerade i samhället och påverkar strukturer (Gemzöe, 2002). Den kvinnliga könsrollen har under historien varit starkt kopplad till omvårdnad och känslor. Att vara empatisk, tolerant, mjuk och lyhörd som kvinna har ansetts vara fördelaktigt, medan andra uttryck som ilska och hårdhet har varit en del av den maskulina normen (Ambjörnsson, 2003).

### *Högekänslighet och genus*

Som tidigare nämnts menar Aron (2013) att lika många pojkar som flickor föds med högekänslighet. De olika förväntningarna från samhället gör att högekänsliga personer möts på olika sätt beroende på kön. Pojkar har ofta inte fått samma bekräftelse på sin känslighet då empati och lyhördhet inte har setts som fördelaktiga drag hos pojkar. Känslighet ligger på så sätt utanför den maskulina ramen, vilket kan göra att högekänsliga män kan känna sig missanpassade eller onormala. Flickor däremot fostras snarare att vara känsliga och uppmärksamma sina egna känslor men även andras känslouttryck. Detta gör att högekänsliga flickor kan ha svårt att välja en annorlunda roll än den traditionella feminina rollen.

## 2.5 Traumamodell

Sally Plumb (2005) har framtagit en traumamodell som kan appliceras på flera livshändelser med gemensamma nämnare. Dessa grunddrag är att man har behandlats vårdslöst, fått anpassa sig efter någon annans behov, blivit försummad på grund av kön, ålder eller etnicitet samt att man har känt sig maktlös att förhindra det man utsatts för. Syftet med modellen är att visa ett möjligt samband mellan erfarenheter av förtryck och psykisk ohälsa. Många faktorer samspelar och alla individer har unika erfarenheter men Plumb (ibid.) bygger denna modell på sina erfarenheter av att ha arbetat som socialarbetare. Modellen belyser hur skam, skuld, negativ självbild, brist på tillit, självskadebeteende och självmord kan ses som logiska reaktioner för en person som har levt i förtryck. Den ilska som naturligt uppkommer vid förtryck och bristande tillit kan vändas inåt och resultera i depression, ätstörningar eller användning av droger. En utåtvänd ilska kan etiketteras med olika diagnoser såsom personlighetsstörning och bipolaritet. Här kan ett utagerande hos tjejer lättare dömas och dra till sig en diagnos då ilska inte tillhör en kvinnlig identitet. Samtidigt kan oro, ångest och sårbarhet tolkas som en neurotisk störning.

Plumb (ibid.) beskriver maktlöshet och gränser som två viktiga element i traumamodellen. Ett upplevt förtryck i barndomen leder till en försummelse av det egna

värdet. Detta kan resultera i en återupprepning av förtryckande mönster då personen inte har lärt känna sitt värde och sina behov. En maktlöshet har därför internaliserats då en personlig gräns gentemot omgivningen inte har utvecklats. Med skadade gränser kan ett "allt eller inget" tänkande vara en trygghet för dessa personer. Detta ger överväldigande känslor som kan behöva kontrolleras med ovannämnda självskadebeteenden. Som en strategi för att hantera sina känslor kan också nära relationer undvikas då man har svårt att skydda sin sårbarhet. Personen kan här känna en rädsla för att sårbarheten ska uppfattas som en svaghet. Ett tidigare förtryck kan också innebära att man vill vara andra till lags för att undvika att göra någon upprörd. Traumamodellen ger en förståelse för människan i sitt sammanhang och ger riktlinjer till hjälporganisationer att inte upprepa ett förtryck genom att enbart se till en diagnos. Att arbeta med gränser och hitta andra vägar för personer att hantera sina överlevnadsstrategier på är vägledande (ibid.).

## 2.6 Teorianvändning

Utifrån dessa teoretiska perspektiv använder vi oss av DOES-beskrivningen och sambandet mellan anknytning och högekänslighet samt hur det yttras i relationer. Vi har valt att inte gå närmare in på de biologiska aspekterna då vi är mer intresserade av att se hur högekänslighet formas i sin miljö. Med begreppen introvert respektive extrovert analyserar vi också hur högekänslighet kan uttryckas då vi tänker att dessa begrepp ligger nära en beteendedämpning respektive beteendeaktivering. Vi utgår således från introverta respektive extroverta processer. I vår analys använder vi även begreppet könsroller för att förstå hur samhällsliga föreställningar interagerar med högekänslighet. Traumamodellen använder vi för att förstå hur en problematisk uppväxtmiljö genererar i logiska reaktioner som kan diagnostiseras av samhället. De teoretiska byggstenarna av teorierna kommer att användas för att tolka materialet utifrån vår förståelsehorisont.

## 3. Tidigare forskning

### 3.1 Litteratursökning

Vi började vår litteratursökning genom att gå på en föreläsning och en workshop anordnade av Göteborgs Universitetsbibliotek angående litteratursökning. Vi sökte därefter i Göteborgs Universitetsbiblioteks söktjänst: Supersök. Denna söktjänst innehåller en stor del av allt det material som finns tillgängligt via biblioteket, vilket gjorde att vi fick en överblick över litteraturen. Vi sökte sedan via databaserna: Social Service Abstract och Proquest Social Science. De sökord vi använde var bland annat: The Highly Sensitive Person, Sensory Processing Sensitivity, Advantage Sensitivity, Sensitivity, Högekänslighet och Högekänsliga. Genom referenserna i Arons (2013) bok "Den högekänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld" sökte vi även efter litteratur som var intressant för vår studie. Vi använde oss även av databasen Swepub för att hitta svenska publikationer i ämnet. Detta gav dock inget resultat som vi kunde använda i vår studie, då det finns väldigt lite forskning från Sverige kring ämnet. Frånvaron av svensk forskning om högekänslighet kan ha betydelse för vår studie då den kulturella kontexten ser annorlunda ut i de studier som finns. Således behöver man beakta hur ett fenomen definieras i relation till sociala normer och värderingar. Det gör att vår studie kan bli svår att förankra i den svenska forskningskontexten. Samtidigt kan denna studie förhoppningsvis bli en utgångspunkt för fortsatt forskning kring högekänslighet i socialt arbete i Sverige.

Den forskning vi här presenterar är återkommande inom detta område, men den bör inte ses som en heltäckande genomgång av kunskapsläget. Forskningen vi har valt skiljer sig åt genom att studierna med SPS utgör en specifik forskning om högekänslighet medan artiklarna belyser ett bredare spektrum av känslighet. Denna avgränsning skildrar miljöns betydelse samt positiva och negativa element av att vara sensitiv. Detta är i enlighet med vårt syfte och våra frågeställningar och således valde vi bort de studier som inte avgränsade till hur högekänslighet formas och förstås.

### 3.2 Introduktion

Aron har i sin forskning gjort en studie vars resultat vi vill börja med att belysa. Vi kommer sedan presentera andra studier som visar sambandet mellan SPS och psykisk ohälsa samt forskning om sensitivitet och fördelar.

Den första studien heter *Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality* (Aron & Aron, 1997). Denna studie sammanfattar sju olika studier och resultatet visar ett samband mellan SPS och inåtvändhet. Den överstimulering som högekänslighet kan leda till kan förklara hur inåtvändhet blir en strategi för att hantera detta. I studien framkommer två distinkta grupper av högekänsliga personer. Den mindre gruppen har upplevt en svår barndom medan den större består av högekänsliga personer som har haft goda uppväxtförhållanden. I den mindre gruppen framkommer en större benägenhet till inåtvändhet och emotionalitet. De två grupperna har således liknande

personlighetsdrag men miljön har påverkat utvecklingen. Det framkommer också i studien att män som är högekänsliga kan vara mer känsliga för en dålig uppväxt. Detta kan bero på att känslighet hos män inte är eftersträvaransvärt i samhället och kanske är högekänsliga män då mer beroende av vårdarnas bekräftelse. Med en god bekräftelse i barndomen kan högekänslighet värderas som en tillgång i vuxen ålder.

### 3.3 Högekänslighet och psykisk ohälsa

I studien *Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes* undersöker Stefan G. Hofmann och Stella Bitran (2007) om SPS finns hos personer med social fobi. Studien bygger på 89 intervjuer med vuxna och resultatet visar att det inte finns ett distinkt samband mellan SPS och en specifik social fobi. Dock finns det en korrelation mellan SPS och torgskräck samt "harm avoidance". Harm avoidance innebär ett undvikande beteende där personer med detta drag tenderar att vara pessimistiska, nervösa, osäkra, rädda och försiktiga. Det framkommer också ett samband mellan SPS och en generell typ av social fobi där SPS kan utgöra en möjlig riskfaktor.

Miriam Liss et al. (2005) har gjort studien *Sensory Processing Sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression*. Den kvantitativa studien bygger på enkätsvar från 213 collage studenter och syftet är att studera förhållandet mellan SPS och omvårdnadspersonernas uppföstran, oro och depression. I resultatet framkommer det att depression och oro har ett samband med låg omsorgsförmåga hos vårdarna eller en överbeskyddande uppväxt. SPS har ett starkare samband med oro än vad föräldrarnas förmågor har. Samtidigt kan ett starkt samband mellan SPS och oro respektive depression utläsas och detta är en oberoende riskfaktor för ett upplevt psykiskt lidande, oavsett uppföstran. Dock finns det ett litet men signifikant samband mellan SPS, depression och låg omsorgsförmåga hos vårdarna. Ett intressant resultat som lyfts fram är relationen mellan SPS och överbeskyddande vårdare. Tidigare studier (se Aron, Aron & Davies, 2005) har inte analyserat negativ uppföstran i separata variabler såsom överbeskyddande vårdare. I denna studie visas en ömsesidig interaktion mellan SPS och överbeskyddande vårdare där högekänsligheten kan öka vårdarnas beskyddande samtidigt som det också skapar en större känslighet hos barnet. Detta kan visa hur högekänsliga barn kan formas till att bli osjälvständiga personer då vårdarna behandlar barnet som skört. Sambandet mellan SPS, låg omsorgsförmåga och depression kan visa hur högekänsliga reagerar mer negativt på känslolokala än dominanta miljöer (Liss et al, 2005).

Miriam Liss, Jennifer Mailloux & Mindy J. Erchull (2008) undersöker i sin kvantitativa studie *The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety*. Respondenterna var 101 psykologstudenter i åldern 18-25 år. Studenterna fick uppskatta sig själva i förhållande till skalor för HSP, oro, depression, alexitymi (svårigheter med identifiering av känslor) och autistiska symptom. Liss et al. (ibid.) använder tre nyligen utvecklade faktorer av SPS som är framtagna av Smolewska et al. (2006) för att se sambandet mellan SPS och de olika symptomen. Den första faktorn är EOE (ease of excitation) som uppskattar graden av att bli överväldigad av stimuli. Den andra komponenten är LST (low sensory threshold) vilket innebär en låg



sensorisk tröskel för stimuli som till exempel yttrar sig genom att höga ljudnivåer upplevs som obehagligt. Den sista faktorn är AES (aesthetic sensitivity) som speglar en estetisk medvetenhet som det inre komplexa livet kan uttrycka. Dessa faktorer undersöker Liss et al. (2008) i relation till de ovannämnda skalorna. Resultatet visar att EOE och LST representerar de negativa aspekterna av SPS då dessa har samband med alla psykiska symptom. AES visar inte det sambandet förutom gällande oro och en detaljrik uppmärksamhet vilket kan ses som ett resultat av ett medvetet tänkande. I studien går det inte att se något samband mellan AES och depression. Fördelen med att vara högekänslig kan därför relateras till komponenten AES. Med goda vårdare kan individer med högekänslighet utveckla höga nivåer av AES då de har lärt sig att förstå och beskriva sin sensitivitet, vilket kan ses som en coping-strategi.

### 3.4 Känslighetens fördelar och miljö

I artikeln Biological Sensitivity to Context (Ellis & Boyce, 2008) presenteras en U-formad modell (se bilaga 1) över sambandet mellan en biologisk känslighet och miljö. Denna modell beskriver den så kallade orkidéhypotesen som innebär att vissa barn är mer mottagliga för både positiva och negativa faktorer i uppväxtmiljön. Stressrespons-systemet varierar mellan individer och formas för att anpassa ett barns förväntade utvecklingsmiljö. Benägenheten att reagera på stress kan därför vara olika hög beroende på förutsättningar. Resultatet visar hur en hög stressreaktivitet kan utvecklas i både en stressig barndomsmiljö och en specifikt skyddande uppväxtmiljö. Vid motgångar kan en hög stressreaktivitet utvecklas för att individen ska kunna förutse faror medan en hög stressreaktivitet också kan förekomma i skyddade miljöer då individen kan utveckla en känslighet för sin omgivning och dess stöd. När denna biologiska känslighet interagerar med en skyddande uppväxtmiljö kan därför en kognitiv och social kompetens utvecklas. Bruce J. Ellis och W. Thomas Boyce (2008) refererar här till Aron & Arons (1997) forskning om högekänslighet hos barn, då ett reflekterande och en medvetenhet kan leda till en kognitiv kompetens under goda förutsättningar. Slutligen syftar studien till att ge en ökad förståelse för individuella skillnader och behov.

Michael Pluess & Jay Belsky (2013) skriver i sin artikel *Vantage Sensitivity: Individual Differences in Repsons to Positive Experience* om fördelar med en hög känslighet. I artikeln diskuterar författarna fördelskänslighet, som enbart fokuserar på hur känsliga personer reagerar vid positiva erfarenheter. Pluess & Belsky (ibid.) menar att vissa personer är mer känsliga och mottagliga för omgivningens positiva element. Personer som inte har denna fördelskänslighet upplever därför inte samma positiva effekter av liknande stimuli. Fördelskänsligheten belyser en aspekt av det högekänsliga karaktärsdraget då högekänsliga personer reagerar starkare på både negativa och positiva erfarenheter (Aron et al., 2005; Pluess & Belsky, 2013).

Kaitlyn Bakker och Richard Moulding (2012) har gjort den kvantitativa studien *Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms*. Syftet med denna studie är att se vilka variabler som kan modifiera relationen mellan SPS och ångest. Bakker och Moulding (ibid.) menar att det övervägande har skrivits om de negativa aspekterna av detta samband och använder sig därför av variabeln mindfulness. Mindfulness innebär en medveten närvaro och

acceptans av tankar och känslor. Resultatet bygger på 111 enkätsvar som visar att sambandet mellan SPS och ångest inte förekommer vid hög nivå av mindfulness. Omvänt är sambandet mellan SPS och ångest starkt vid låga nivåer av acceptans och mindfulness, vilket stödjer tidigare forskning. Detta innebär också att högekänslighet inte behöver resultera i negativa konsekvenser då en hög nivå av SPS kan leda till en god intuitions- och inlärningsförmåga med hjälp av en medveten närvaro. Mindfulness-baserade interventioner kan hjälpa högekänsliga personer med ångest då en acceptans av stimuli verkar välgörande. Bakker och Moulding (ibid.) påpekar dock att denna studie inte kan generaliseras då den bygger på ett bekvämlighetsurval.

## 4. Metod

### 4.1 Metodansats

Vi har valt att använda en kvalitativ forskningsstrategi för vår studie. Den kvalitativa metoden fokuserar på hur individer tolkar och förstår sin sociala omgivning vilket har sin grund i den hermeneutiska kunskapsteorin där man söker förståelse och inte endast förklaring av människors beteenden (Bryman, 2011). Den hermeneutiska kunskapsteorin menar att vår förståelse för ett fenomen grundar sig i vår egen förförståelse. I mötet med något nytt och främmande kan denna förförståelse utmanas och förståelsehorisonten vidgas. Förståelse är därmed ett grundläggande drag hos människan och vägen till kunskap kan gå genom att förstå hur vi förstår (Thomassen, 2007). Den kvalitativa metoden söker denna förståelse för den sociala verkligheten genom att studera hur personer tolkar denna verklighet (Bryman, 2011). I vår studie vill vi förstå hur behandlaren förstår högekänslighet och hur den högekänsliga personen själv förstår sin livsvärld.

Genom den kvalitativa metoden kan man få fram detaljrik information i jämförelse med en kvantitativ forskningsstrategi som strävar mer efter generaliserbarhet och kvantifiering (Bryman, 2011). Det gjorde att den kvalitativa metoden var ett mer passande val för vår studie. En kvalitativ undersökning är dock i stor utsträckning formad av forskaren som tolkar och förstår materialet mot bakgrund av sin egen förförståelse. Detta gör att resultatet av undersökningen även är en produkt skapad av forskarna, vilket gäller i vår studie då det är vi som har tolkat respondenternas svar utifrån vår förförståelse (ibid.).

Den kvalitativa och den kvantitativa metoden skiljer sig även åt gällande teorianvändning. Den kvantitativa metoden använder ofta ett deduktivt förhållningssätt till teorin vilket innebär att teorin prövas mot empirin. En kvalitativ metod har sin grund i ett induktivt förhållningssätt där teorin kan genereras från empirin. Dock brukar resultatet av en induktiv ansats snarare bli empiriska generella slutsatser för studiens kontext. En induktiv ansats gör den kvalitativa forskningsstrategin mer flexibel då analysen kan anpassas till det respondenterna upplever är viktigt. Dock bör den deduktiva och den induktiva ansatsen ses som tendenser för olika förhållningssätt till teorin, än tydliga distinktioner. En deduktiv ansats innehåller ofta drag av induktion, och detsamma gällande en induktiv ansats (Bryman, 2011). I vår studie har vi en abduktiv ansats, vilket är en blandning mellan en induktiv och en deduktiv ansats. En fördel med detta är flexibiliteten som möjliggörs av det induktiva förhållningssättet och en nackdel kan vara att forskaren ensidigt tolkar utifrån en deduktiv hypotes (Patel & Davidson, 2011). Den deduktiva ansatsen prövar begreppet högekänslighet mot empirin. Den induktiva ansatsen innebär att vi även är öppna för respondenternas definition och uppfattning av högekänslighet. Detta rymmer ett fenomenologiskt förhållningssätt där vi försöker förstå den sociala verkligheten utifrån respondenternas subjektiva upplevelse (Kvale & Brinkmann, 2009).

## 4.2 Metodval

Vi har valt att göra semistrukturerade intervjuer då den kvalitativa metodens flexibilitet möjliggör detta. Inom kvalitativ metod är semistrukturerade intervjuer vanliga då fokus är på respondentens upplevelse, vilket innebär en öppenhet för det intervjupersonen anser är relevant (Bryman, 2011). Vi har använt oss av en intervjuguide då vi hade några specifika teman som vi ville beröra. Med semistrukturerade intervjuer kan våra respondenter få tolka fritt och prata utifrån sig själva, vilket försvåras vid strukturerade intervjuer (ibid.). Då vår studie fokuserar på respondenternas upplevelse av högekänslighet ville vi förstå hur de tolkar sin förståelse i rådande kontext. Detta innebär också att studiens syfte kan komma att ändras då nya frågor kan uppmärksammas (ibid.). En kvalitativ intervju lyfter fram kontextens betydelse då respondenterna kan rekonstruera händelser och återge detaljerade förlopp. För vår studie var därför intervjuer mer lämpade än observationer. Samtal mellan människor är en grundläggande interaktion och en källa till kunskapssökande om en annan människas livsvärld (Kvale & Brinkmann, 2009). Genom enskilda intervjuer ville vi förstå hur intervjupersonen uttrycker sina känslor och erfarenheter, vilket är studiens syfte. Vi har valt enskilda intervjuer framför gruppintervjuer för att komma nära en människas tankar. Vid en enskild intervju påverkas inte heller intervjupersonen av andras åsikter och således kan ett grupptryck undvikas, vilket stärker studiens tillförlitlighet (Bryman, 2011). Forskningsintervjun innebär även en interaktion mellan forskaren och intervjupersonen. Det är ett mellanmänniskt samspel som innefattar ömsesidigt kunskapsproducerande. I dialogen kan meningen konstrueras tillsammans mellan intervjuforskare och intervjuperson, vilket kan jämna ut ett redan ojämnt maktförhållande (Kvale & Brinkmann, 2009). Vi har använt både en definitiv och sensitiv begreppsanvändning då vi ville att respondenterna skulle tillskriva sin mening till hur högekänslighet kan förstås. Med enbart ett redan definierat begrepp kan respondenternas upplevelse och kontextens betydelse förbises (Bryman, 2011).

## 4.3 Urval

Vi valde att göra ett bekvämlighetsurval, vilket innebär att urvalet är avhängigt de personer som finns tillgängliga för studien. Ett bekvämlighetsurval sker inte utifrån sannolikhetsprinciper där resultatet från ett stickprov kan generaliseras till populationen. Dock kan ett bekvämlighetsurval ses som ett avstamp för vidare forskning samt ett urval som ger möjlighet att jämföra studien med andra resultat inom området. Inom kvalitativ forskning är inte heller representativiteten lika viktig som inom kvantitativa undersökningar då kvalitativa studier har en ingående analys som mål (Bryman, 2011). Inom kvalitativ forskning är ett strategiskt målinriktat urval att föredra då det specifika urvalet sker utifrån studiens syfte och frågeställningar, vilket kan ge studien en högre validitet (ibid.). Vi hade som utgångspunkt att intervju ungdomsbehandlare, men då vi hade svårigheter att få tag på respondenter kontaktade vi SFH-föreningen för att finna fler respondenter. Genom att intervju ungdomsbehandlare ville vi belysa begreppet högekänslighet i det sociala arbetet och lyfta fram ungdomarnas underordnade position i samhället. Med SFH-medlemmar kunde vi också få ett annat perspektiv på högekänslighet då de har internaliserat begreppet och kan förstå sin högekänslighet från ungdomstiden till idag. Vi mailade och ringde till olika boenden för ungdomar med

psykosocial problematik i Göteborg. En del svarade att de skulle återkomma medan någon direkt sade att det inte gick att genomföra studien på deras behandlingshem. Ett av boendena återkom och vi bestämde tid med samordnaren där vi kunde berätta mer om vår undersökning. Samordnaren gav oss namn och telefonnummer till ordinarie personal som var intresserade och som hade en bärande behandlingsrelation till ungdomen. Totalt fick vi åtta intervjuer med behandlare varav fyra män och fyra kvinnor. Genomsnittsåldern var 33 år och flertalet av behandlarna var socionomer eller hade dylika utbildningar. Behandlarna hade arbetat inom organisationen från 1-13 år. Vi mailade även ordförande i SFH-föreningen som skickade ut vårt informationsbrev till den regionala gruppen i Göteborg. De medlemmar som var intresserade av att delta hörde av sig till oss. Försättningsvis benämner vi dessa för SFH-medlemmar. Vi intervjuade fyra SFH-medlemmar, två män respektive två kvinnor där genomsnittsåldern var 40 år. Skulle vi haft möjlighet att göra ett strategiskt urval hade vi gjort ett genomsnittligt urval av respondenternas kön, ålder och erfarenhet. Då vår studie vill undersöka den subjektiva kärnan hos behandlaren och den högekänsliga människan är dock ett genomsnittsurval inte nödvändigt.

#### 4.4 Etik

I studien utgår vi från vetenskapsrådets forskningsetiska principer. De fyra huvudområdena är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Dessa etiska principer är vägvisare för förhållandet mellan forskare respektive respondent och ersätter inte forskarens eget ansvar (Vetenskapsrådet, 2002).

##### *Informationskravet*

Informationskravet innebär att forskaren ska informera om syftet med forskningen samt hur villkoren för deltagande ser ut. Respondenterna ska även meddelas om frivillighet i deltagandet och rätten att avbryta medverkan (Vetenskapsrådet, 2002). Vi skickade ut ett informationsbrev där vi delgav ovanstående information. Vid intervjutillfället gav respondenterna ett skriftligt medgivande till deltagande som vi sedan förstörde efter avslutat projekt. En etisk problematik är att vi inte vet hur respondenterna har uppfattat vårt syfte. Öppna och föränderliga frågeställningar kan göra att informationen om studiens syfte inte är korrekt över tid (Bryman, 2011). Då vi har två perspektiv och ett relativt obekant begrepp som högekänslighet, kan studiens syfte ha uppfattats som diffust av respondenterna. Vi informerade om att de även efter intervjun kunde välja att dra sig ur studien.

##### *Samtyckeskravet*

Forskaren behöver samtycke från respondenten och respondenten har rätt att själv bestämma över sitt deltagande. Deltagandet kan avbrytas utan angivna skäl och negativa påtryckningar från forskaren får inte förekomma (Vetenskapsrådet, 2002). Vi informerade om att respondenten kunde avstå från att svara på vissa frågor. Respondenterna kan också säga mer än vad de är bekväma med på grund av den kvalitativa intervjuens öppna klimat (Bryman, 2011). I våra intervjuer med SFH-medlemmarna kom vi in på personliga områden. Vi försökte känna av balansen mellan

studiens syfte och respekt för personens integritet. Inom behandlingskontexten råder sekretess hos behandlarna, varför vår undersökning berör en etisk aspekt även här. Högekänslighet belyser en personlig sfär och skildringar av ungdomarnas uppväxtförhållanden är ett högst privat område. Vi har därför valt att inte använda citat som syftar till detaljerade beskrivningar av omständigheter i SFH-medlemmarnas eller ungdomarnas liv. Samtliga respondenter i studien fick veta att det gick att kontakta oss i efterhand om de ville ändra eller ta bort något i intervjumaterialet.

#### *Konfidentialitetskravet*

Respondenten ska vara anonym i forskningen och uppgifter ska förvaras oåtkomliga för utomstående. Respondenterna ska inte kunna identifieras och forskaren har tystnadsplikt gällande etiskt känsliga uppgifter (Vetenskapsrådet, 2002). Vi spelade in alla intervjuer utom en då respondenten avböjde. Inspelningarna raderades efter transkriberingarna och respondenterna anonymiserades. Behandlingsorganisationen i vår studie har vi också valt att göra anonym för att en identifiering av respondenter inte ska kunna ske. En etisk problematik är att vi enbart har *en* organisation i vår studie, vilket kan innebära att anonymiteten blir svår att bibehålla inom organisationen. Vi informerade respondenterna om att deras uttalanden kan kännas igen av andra inom behandlingshemmet. Vi har valt att inte presentera ålder och kön hos våra respondenter då vi anser att en anonymitet kan bli svår att bibehålla eftersom det handlar om två mindre grupper. Behandlarna benämns därför med B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7 och B8 medan SFH-medlemmarna heter H1, H2, H3 och H4, där H står för högkänslig.

#### *Nyttjandekravet*

Nyttjandekravet innebär att uppgifterna endast ska användas för forskningsändamål. Uppgifter får inte lånas ut, säljas eller ges för kommersiella syften (Vetenskapsrådet, 2002). Uppgifterna används endast i vår studie och inte till något annat ändamål.

En etisk problematik vi slutligen vill belysa är disponeringen av respondenterna i vår studie. Vi har en ojämn fördelning av respondenterna då fyra SFH-medlemmar och åtta behandlare ville delta. Syftet kan också ses som oenhetligt då vårt huvudfokus är att belysa högkänslighet i det sociala arbetet. Detta har inneburit att avsnittet med SFH-medlemmarna utgör en mindre del av vår analys och vårt resultat. Intervjuerna med en del behandlare har också präglats av en ojämn maktbalans då vi har haft mer kunskap om högkänslighet. Det finns därmed en risk för att vi har överidentifierat respondenternas uttalanden, vilket berör ett etiskt dilemma. Vi har därför i bearbetningen av materialet tagit hänsyn till citatets kontext.

### 4.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Ett systematiskt tillvägagångssätt kan öka korrespondensen mellan det teoretiska perspektivet och verkligheten (Bostwick & Kyte, 2005). Validitet, reliabilitet och generalisering är tre viktiga bedömningskriterier i en studies tillvägagångssätt. Intern validitet syftar till att uppskatta förhållandet mellan studiens syfte och det studien undersöker (Bryman, 2011). Med hjälp av vår intervjuguide har vi försökt att undersöka

det som är syftet med studien, då strukturen har hjälpt oss att få svar på våra frågeställningar. Våra underfrågor bygger på teori och tidigare forskning, vilket stärker den interna validiteten. Likaså har vi försökt att ha en röd tråd i vår studie där vi har redogjort för varje steg. Detta kan göra att den interna validiteten kan anses vara relativt hög. Extern validitet bedömer om studien kan generaliseras utanför sin kontext. Inom kvalitativ forskning blir detta ofta en fråga om urvalets utformning (ibid.). Vårt bekvämlighetsurval innebär att studiens externa validitet påverkas då detta inte är ett idealiskt urval. Generalisering är inte heller vårt syfte med studien då vi ville undersöka subjektiva upplevelser av högekänslighet. Reliabilitet berör studiens tillförlitlighet, vilket innebär att undersökningen inte ska påverkas av tillfälligheter eller andra faktorer. Extern reliabilitet syftar till om undersökningen kan upprepas och få samma resultat. Kvalitativa studier påverkas av forskarens kön, ålder och personlighet, vilket gör att vår undersökning blir svår att upprepa. Dessutom är sociala miljöer föränderliga vilket gör att detta blir ett trubbigt bedömningskriterium. Intern reliabilitet betyder att vi som socionomstuderande är överens om att tolka vårt material utifrån en enad horisont, vilket stärker studiens tillförlitlighet (ibid.).

En risk med semistrukturerade intervjuer är att respondenterna ger vida och öppna svar. Kontexten kan därför gå förlorad då citat riskerar att tas ur sitt sammanhang (Bryman, 2011). Vi har spelat in och transkriberat alla intervjuer utom en. Transkriberingarna har hjälpt oss att medvetandegöra hur vi tolkar respondenternas uttalanden då vi har läst igenom vårt material flera gånger, vilket ger en högre reliabilitet och validitet. Vid transkriberingen korrigerade vi respondenternas talspråk för att förenkla texten utan att göra anspråk på meningsinnehållet. Detta för att ge en rättvis bild av respondentens uttalanden (Bryman, 2011). Den icke inspelade intervjun har vi anteckningar från, men här har våra tolkningar styrt mer då allt som sades inte kunde skrivas ner. Vi kunde vid transkriberingen se hur våra följdfrågor ibland var otydliga och ledande. Detta påverkar också vår analys och vårt resultat samt studiens reliabilitet (Kvale & Brinkmann, 2009). Vid intervjuerna med ungdomsbehandlarna återgav vi en egen definition av Arons (2013) DOES-beskrivning (se bilaga 6) för att försöka säkerställa att vi talade om samma begrepp, vilket kan ge studien en högre validitet. Behandlarna hade olika mycket förkunskap om begreppet och därför blev intervjuerna olika. Detta påverkar reliabiliteten då vi inte vet hur de har tolkat och använt begreppet. En öppenhet för respondenternas tolkningar och upplevelsevärld är dock en del av syftet med studien. Intervjusituationen i sig kan även ha påverkat samtliga respondenters uttalanden då man kan vilja vara till lags samt förmedla en positiv bild (Bryman, 2011). SFH-medlemmarna som var medvetna om begreppet högekänslighet kan ha givit en del tillrättalagda svar i enlighet med Arons beskrivning av karaktärsdraget.

Validitet och reliabilitet relaterar till varandra även om de här har presenterats som två separata komponenter. Om en studie har hög validitet betyder det också att studien har en hög reliabilitet då metoden mäter det den säger sig mäta. Tvärtom kan en hög reliabilitet existera utan att studien har validitet. Detta betyder att man har studerat andra variabler än vad som var tänkt. Tillförlitligheten till metodens tillvägagångssätt kan dock vara hög (Bostwick & Kyte, 2005). Då vi har två perspektiv kan studiens syfte bli diffust och komplicerat, vilket ger studien lägre validitet. Samtidigt kan två perspektiv också komplettera varandra och berika ett kunskapsproducerande. Genom att vi medvetandegör vår forskningsprocess kan vi ändå få en hög reliabilitet. En hög

reliabilitet och validitet ger en tilltro till studiens resultat, vilket påverkar vilka slutsatser man kan dra och därmed generalisera till (ibid.).

Inom kvalitativ forskning finns alternativa kriterier då reliabilitet och validitet främst belyser kvaliteten i kvantitativa undersökningar. Den sociala verkligheten har inom hermeneutiken olika förståelsehorisonter och därför är begreppen tillförlitlighet och äkthet två mer lämpade kriterier som ändå liknar reliabilitet och validitet (Bryman, 2011). Tillförlitlighet innefattar pålitlighet och trovärdighet. Att en studie är trovärdig innebär att forskaren har följt de regler som finns. Studiens pålitlighet uppnås genom att forskaren har ett granskande synsätt och redogör för undersökningsprocessen (ibid.). Vi har i vår studie försökt att genomgående ha en metodmedvetenhet, en transparens i vårt tillvägagångssätt samt följt vetenskapsrådets forskningsetiska principer för att öka vår studies tillförlitlighet. Äkthet betyder att studien återger en rättvis bild av den verklighet som har studerats samt att studien bör hjälpa respondenterna att förstå sin sociala miljö utifrån andra perspektiv (ibid.). Vår förhoppning med studien är att den ska vidga kunskapssynen på högekänslighet och därmed bidra med en vidare förståelse för ungdomar med högekänslighet. Dock möter vi verkligheten utifrån våra förståelsehorisonter, vilket påverkar studiens äkthet då våra tolkningar kommer påverka analys och resultat. Detta kan innebära att vi tillskriver en mening till respondenternas uttalanden. Då vi till viss del utgår från en deduktiv ansats finns det även en risk för att vi tolkar respondenternas uttalanden i enlighet med våra teoretiska ramar (Kvale & Brinkmann, 2009). Relevans är ett annat alternativt bedömningsverktyg inom kvalitativ metod som uppskattar temats betydelse och intresse hos respondenterna (Bryman, 2011). Eftersom högekänslighet är ett relativt nytt begrepp anser vi att vår studie är relevant för sitt område. En positiv respons från våra respondenter tyder också på en nyfikenhet inför detta fenomen. Inom detta område finns det lite forskning och de studier som förekommer är författade av en liten grupp forskare. Detta är viktigt att ha i åtanke då vår studie till viss del styrs av den tidigare forskningen, vilket kan påverka trovärdigheten av vårt resultat.

## 4.6 Intervjuernas genomförande

En intervju kan ses som ett hantverk där intervjuarens färdigheter och personliga omdöme styr intervjuprocessen. För att respondenten ska känna sig trygg att dela sina erfarenheter krävs det att intervjuaren skapar en god kontakt och en trygg miljö (Kvale & Brinkmann, 2009). Det är viktigt att platsen för intervjun är ostörd för att respondenten ska känna sig trygg att ingen utomstående hör samtalet samt för att undvika buller som kan störa inspelningen. Intervjuaren ska vara påläst om syftet och vara aktiv i samtalet, utan att vara påstridig. Det är en svår balansgång som kräver övning. En flexibel intervjuare kan följa upp intressanta teman och ändra frågornas ordningsföljd (Bryman, 2011). Vi har gjort två intervjuguider där frågeställningarna är våra huvudteman. Den ena intervjuguiden är för behandlare och utgår från en abduktiv ansats. Vi har till varje fråga några underfrågor som endera bygger på vår teori, tidigare forskning eller som syftar till en fenomenologisk skildring av respondenternas upplevelse. Med en sensitiv begreppsanvändning fick respondenterna svara på hur de själva definierade högekänslighet. Vi återgav sedan vår definition av högekänslighet utifrån Arons (2013) DOES-beskrivning för att se om detta var något de kunde känna



igen hos ungdomarna. Den andra intervjuguiden riktar sig till SFH-medlemmarna. Denna intervjuguide är mer inriktad på en fenomenologisk skildring av högekänslighet då vi förutsatte att de högekänsliga personerna redan hade förkunskap kring Arons definition. Med underfrågorna ville vi också här beröra vår teori och tidigare forskning. Under intervjuerna var vi flexibla med våra intervjuguider och försökte ställa öppna frågor. Under samtalet försökte vi också tänka på pausens betydelse för reflektion (Kvale & Brinkmann, 2009). Dock är vi båda ovana intervjuare vilket har påverkat vårt sätt att ställa frågor samt hur vi följde upp svaren (Bryman, 2011). Respondenterna kan också ha påverkats av att vi var två som intervjuade, vilket kan göra en ojämn maktrelation mer påtaglig.

Intervjuerna med SFH-medlemmarna utfördes på samhällsvetenskapliga fakulteten i grupprum. Att genomföra intervjuerna på skolan gjorde att vi som intervjuare kände oss mer bekväma i situationen då det är en plats som vi är bekanta med. Grupprummet var en ostörd plats, vilket underlättade intervjusituationen. Dock var miljön inte inbjudande då det kändes trångt och stelt med möblerna. Vi upplevde ändå att våra intervjuer hade ett avslappnat klimat och detta bekräftade våra respondenter då vi frågade hur intervjun kändes. Intervjuerna var mellan 45 till 60 minuter.

Intervjuerna med behandlarna ägde rum på det aktuella behandlingshemmet eller i öppenvårdsteamets hus. Vi fick låna samtalsrum för att kunna genomföra intervjuerna i avskildhet. En fördel med att vara på respondenternas arbetsplats är att vi kan bekanta oss med miljön och på så sätt kan det underlätta tolkningen av respondenternas berättelser. Den välbekanta miljön kan även göra att respondenten känner sig trygg. Detta kan dock också göra att respondenterna berättar mer än vad de känner sig bekväma med på grund av den avslappnade situationen (Bryman, 2011). Rummet bestod av en soffgrupp med ett litet bord och inbjöd till en avslappnad atmosfär. Dessa intervjuer varade mellan 40 till 60 minuter. En del av respondenterna hade googlat på begreppet högekänslighet innan och var därför lite mer bekanta med begreppet. Några respondenter var också mer insatta i vad högekänslighet stod för, vilket gjorde att dessa intervjuer hade ett annat flöde.

#### 4.7 Analysens genomförande

Vi har analyserat vårt material med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Analysen börjar dock vid intervjun då dialogen formas av våra tolkningar (Kvale & Brinkmann, 2009). Vi har utgått från Graneheim & Lundmans (2004) artikel angående kvalitativ innehållsanalys som en riktlinje. Dock har vi anpassat de olika analysstegen efter vår studie. Det första steget var att läsa igenom det transkriberade materialet för att få en känsla av helheten. Därefter markerade vi de citat som var intressanta för vår studie. Här letade vi efter likheter, skillnader och citat som kunde svara på vårt syfte och våra frågeställningar. Dessa citat klippte vi ut och sorterade i olika meningsfulla underkategorier som till exempel *psykisk ohälsa*, *omgivningens syn på högekänslighet* samt *uppväxt och överlevnad*. Underkategorierna utgick till stor del från vår teori och tidigare forskning men även från begrepp nära empirin. Genomgående under analysprocessen diskuterade vi en eventuell undermening och om citaten kunde tolkas på ett annat sätt. De underkategorier som relaterade till varandra utgjorde sedan ett

tema. Ett exempel på detta är temat *Kontext* med underkategorierna *Behandlingsarbetet* och *Högekänslighet i förhållande till diagnoser*. I en första analys beaktade vi alla respondenters upplevelser i varje tema för att få en överblick över resultatet. Vid den andra analysen fokuserade vi på att förtydliga resultatet genom att se den vanligaste upplevelsen. Dock behöll vi de citat som också visade på en motsatt upplevelse. Vi har valt att integrera resultat och analys i presentationen för att få en närmare förståelse för respondentens upplevelsevärld. Detta ger oss möjlighet att analysera citat i sitt sammanhang då våra respondenter uttrycker skilda uppfattningar om högekänslighet. Genom att analysera empirin utifrån vårt teoretiska perspektiv kan vi förstå materialet utifrån en möjlig tolkning av många olika sätt att förstå. Vi har i analysen försökt att fördela citaten någorlunda jämt mellan respondenterna, vilket har varit en svårighet då vissa behandlare hade mer kunskap om högekänslighet.

#### 4.8 Fördelning av arbetet mellan författarna

Denna studie har genom ett ömsesidigt kunskapande skapats mellan oss. Vi har skrivit den större delen tillsammans men i metodkapitlet delade vi upp några avsnitt. Dock har vi båda ansvarat för varandras texter och således har vårt arbetssätt varit integrerat. Under intervjuerna var vi båda närvarande och delaktiga i samtalen. Det har gått bra att arbeta tillsammans då vi har haft en konstruktiv arbetsallians. Fördelen med detta är att språket blir sammanhängande och vår text blir mer genomarbetad.

## 5. Analys / Resultat – Behandlarens upplevelse

Det första kapitlet av studiens analys/resultat utgår från behandlarnas upplevelse av högekänslighet. Här finns fem teman: *Inre Livsvärld*, *Uppväxt*, *Yttre Livsvärld*, *Kontext* samt *Genusperspektiv på Högekänslighet*. Det andra kapitlet belyser SFH-medlemmarnas skildring av sitt karaktärsdrag utifrån tre teman: *Inre och Yttre Livsvärld*, *Uppväxt* samt *Omgivning och Genusperspektiv*. I slutdiskussionen jämförs och diskuteras resultat och analys från respektive kapitel.

### 5.1 Inre Livsvärld

I detta tema presenteras behandlarnas upplevelser av högekänslighet hos ungdomarna. Upplevelserna skiljde sig åt bland respondenterna då tre av respondenterna var mer bekanta med begreppet än den resterande gruppen. Temat är uppdelat i två underkategorier: *Tankar om Högekänslighet* samt *DOES-beskrivningen* som syftar till fyra aspekter av karaktärsdraget och belyser de inre processerna: *djup bearbetning*, *överstimulering*, *emotionell mottaglighet* samt *subtila detaljer*.

#### *Tankar om Högekänslighet*

Respondenterna skildrar sin upplevelse av begreppet högekänslighet innan DOES-beskrivningen diskuteras. Ett flertal respondenter uttrycker att högekänslighet kan vara en känslighet för sinnesintryck, högfrekventa ljud och en upplevd känsla av att ha mycket att göra. En respondent uttrycker:

*När jag tänker på det kring våra ungdomar så tänker jag på de som är både ljud- och ljuskänsliga. Att man reagerar starkt. Men jag tänker också på någon slags känslsensitivitet. Många utav våra ungdomar kan komma in i ett rum och känna av stämningar väldigt lätt.*

B7

En del respondenter ser högekänslighet som ett alternativt sätt att beskriva ungdomarnas problematik. Högekänslighet uppfattas som något nytt och något som kan vara svårt att upptäcka då man kan ha hanterat det på ett annat sätt. B6 förklarar: *jag har träffat flera vuxna som när de kommer i kontakt med det här får känslan ja men det är jag, det här beskriver ju mig*. En del respondenter refererar även till sig själva och till yrkesrollen. Att vara högekänslig ses som något vanligt förekommande bland socionomer då man kan känna av stämningar och underliggande meningar. De respondenter som har kunskap om begreppet kan också se hela karaktärsdraget hos några ungdomar, vilket kan visa hur en egen upplevd känslighet eller kunskap om begreppet gör det lättare att se en högekänslighet hos andra. Resterande respondenter kan se något av dragen hos några ungdomar. B1 uttrycker: *ja delar av det självfallet men ././ det är ingen ungdom som kommer upp direkt som jag tänker på och som passar jättebra in på den mallen*. Dock menar en del respondenter att även om de inte kan känna igen karaktärsdraget hos ungdomarna kan ungdomarna själva uppfatta sig som högekänsliga. Respondenterna berättar även om ungdomarnas uppväxtförhållanden med trauma och anknytningsbrott,

vilket tillsammans med tonårstiden påverkar känsligheten. Fortsättningsvis analyseras de beteenden hos ungdomar som har drag av högekänslighet eller som kan vara högekänsliga enligt DOES-beskrivningen.

### *DOES - Beskrivningen*

#### *D - Djup bearbetning*

Den första aspekten av högekänslighet som Aron (2013) beskriver är en djup bearbetning. Detta innebär att högekänsliga personer relaterar mer till tidigare erfarenheter och försöker se samband, både medvetet och omedvetet. Respondenterna har skilda upplevelser av huruvida detta drag förekommer hos ungdomarna. Vissa av respondenterna upplever att några ungdomar har denna förmåga till djup bearbetning.

*Hon har ju kopplat ihop väldigt mycket och det tänker jag att det kanske man inte gör självklart för att man har borderline, utan då är det något annat där som hon, en tillgång eller resurs hos henne som gör att hon faktiskt kan göra det.*

B6

I citatet beskrivs en ungdom som är mycket medveten. B6 upplever att ungdomen är väldigt intuitiv trots sina svårigheter och att förmågan att kunna se sammanhang hjälper henne. Aron (2013) beskriver att högekänsliga personer har god intuition i och med en djup omedveten bearbetning. Citatet visar hur ungdomens medvetenhet och känsla av sammanhang är ett resultat av en djup bearbetning. En del respondenter upplever istället att deras ungdomar är ganska impulsdrivna och inte alltid så reflekterande. En djup medveten bearbetning kan innebära svårigheter med att ta beslut eftersom möjliga konsekvenser och alternativ vägs in (ibid.). Samtliga respondenter uttrycker att ungdomarna har svårigheter med att ta beslut men vad det beror på skiljer sig åt. B8 upplever att högekänsliga ungdomar kan ha svårt att ta beslut: *de är oroliga för vad folk ska säga om det de säger ../ det blir så jobbigt att ta beslut eller att göra ett val ../ så de ofta hoppar över det helt enkelt.* Att känna oro inför andras reaktioner kan vara en utvecklad känslighet och medvetenhet inför sin omgivning. En del ungdomar har långa känslspröt där mycket information tas in på ett medvetet och omedvetet plan, vilket kan vara att bearbeta djupt. En del respondenter beskriver hur ett reflekterande hos ungdomarna utvecklas under behandlingstiden. Detta visar hur reflektionsförmågan kan ha trängts bort vid tidigare problematiska förhållanden men att den i trygga förhållanden kan återupptas.

#### *O - Överstimulering*

Högekänsliga personer tar in mer stimuli, vilket kan leda till en överstimulering (Aron, 2013). Samtliga respondenter kan känna igen en överstimulering hos sina ungdomar. B4 beskriver:

*Om man har det karaktärsdraget så är det som att komma på tivoli när man kommer hit. Bara att man öppnar sin dörr ifrån sitt rum så är det liksom tivolikarusellerna som överallt pockar på ens uppmärksamhet. Och om man inte hanterar och stöter bort alla stimuli som kommer så är ju det jättejobbigt.*

B4

Citatet visar hur yttre stimuli kan bli påfrestande i intensiva situationer på behandlingshemmet, då en högekänslig person uppmärksammar fler detaljer. Detta kan leda till en stress och ett behov av att dra sig tillbaka. Med ett problematiskt förflutet kan också upplevelsen bli mer påtaglig (Aron, 2013). B4 upplever att det är svårare att upptäcka en överstimulering hos högekänsliga ungdomar som inte kan uttrycka verbalt att det blir för mycket. Det kan också vara svårt för en högekänslig person att själv upptäcka en stor mottaglighet för stimuli (ibid.). En del respondenter uttrycker att ungdomarna trigger igång varandra och att det främst är efter en tid på behandlingshemmet som ungdomarna lär sig att dra sig tillbaka. För andra ungdomar kan en tillbakadragenhet vara en omedveten strategi för att undvika en överstimulering. B3 säger:

*Det fanns en ungdom som var väldigt tillbakadragen och sedan om det beror på om han var högekänslig eller att han var allmänt tillbakadragen är lite svårt att svara på.*

B3

B3 beskriver en ungdom som hade svårt att lämna sin lägenhet. Det är svårt att veta om ungdomens tillbakadragenhet beror på en otrygghet eller en överstimulering. En otrygghet kan dock göra att stimuli blir mer påfrestande, vilket kan leda till en överstimulering (Aron, 2013). En respondent förklarar att många ungdomar har social fobi och att det kan bero på en högekänslighet då det blir för mycket stimuli. I studien Sensory-processing sensitivity (SPS) in social anxiety disorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes kan ett samband ses mellan SPS och en generell typ av social fobi samt torgskräck. SPS kan således vara en riskfaktor (Hofmann & Bitran, 2007). De ungdomar som har en social fobi kan därför visa sig vara högekänsliga. B5 beskriver hur en ungdom reagerar på stimuli som väcker tidigare erfarenheter från barndomen. Detta kan visa hur högekänslighet innebär en förmåga att reagera på både inre och yttre stimuli (Aron, 2013). B5 förklarar att ungdomen är medveten om denna koppling och därför drar sig tillbaka när det blir för mycket. En annan respondent menar istället att ungdomarna på ett omedvetet plan kan ta ett aktivt förhållningssätt mot en överstimulering genom att agera ut.

#### *E - Emotionell mottaglighet*

En hög emotionell mottaglighet innebär starkare reaktioner på positiva och negativa upplevelser (Aron, 2013). Samtliga respondenter upplever att deras ungdomar uttrycker starka känslor. Ungdomarnas starka reaktioner ses ibland som överreaktioner. B8 beskriver det så här:

*Det kan man ju verkligen se på vissa tycker jag. Där man kan bli lite förvånad över reaktioner sådär som man själv inte riktigt förstår hur det går till riktigt. Att det känns lite för mycket. Så det känner jag igen.*

B8

En högekänslig person som har en stor emotionell mottaglighet för stimuli kan uppleva mer än vad omgivningen kan förstå och göra. Att ta in många nyanser kan bidra till en stark upplevelse, vilket kan tolkas som en överreaktion av omgivningen (Aron, 2013). Citatet ovan visar på en stark emotionell upplevelse, vilken kan eskalera i ännu starkare känslor då man inte känner sig förstådd från början i sin upplevelse. En stark reaktion kan också visa på en överstimulering hos ungdomen, vilket tidigare nämndes som ett aktivt förhållningssätt mot en överstimulering. Sally Plumb (2005) beskriver i sin traumamodell hur starka reaktioner kan ses som ett naturligt uttryck då man har behandlats vårdslöst, anpassat sig efter någon annans behov eller känt sig maktlös. En utagerande ilska menar Plumb (ibid.) kan etiketteras med en diagnos. B8 beskriver i citatets sammanhang hur en diagnos kan hjälpa behandlaren att förstå ungdomens starka reaktion. En reaktion som kan vara logisk utifrån ett problematiskt förflutet.

#### *S - Subtila detaljer*

Detta drag betyder att högekänsliga personer har en förmåga att uppfatta och bearbeta subtila intryck mer noggrant. Här kan en högekänslighet innebära att det blir påfrestande med ljud och ljus (Aron, 2013). En del respondenter upplever att ungdomarna tycker det är påfrestande med mycket ljud. Ett flertal respondenter kan även se hur många ungdomar kan känna av personer och stämningar.

*Vi hade en ungdom för några år sedan som var väldigt duktig på att känna av det här så snabbt /.../ vi hinner nog knappt stå i köket en stund och hålla på med koppar och grejer innan hon frågar om vi har bråkat /.../ Det var helt okej mellan oss, men båda var nog i tankarna fortfarande av att, man var i sin diskussion innan och det tror jag att hon kände av.*

B7

I citatet beskrivs en situation där en ungdom uppfattat en subtil stämning i rummet. Aron (2013) förklarar att den noggranna bearbetningen av stimuli som sker också innebär en förmåga att uppfatta sinnesstämningar, pålitlighet och tonfall hos människor. Ett flertal respondenter uttrycker att ungdomarna kan känna av pålitlighet och äkthet hos människor i sin omgivning. Denna förmåga att uppfatta subtila nyanser är också något som har utvecklats på grund av problematiska uppväxtförhållanden. En del respondenter beskriver hur ungdomarna kan lägga stor vikt vid vad andra säger samt reagera omgående på mindre förändringar. Detta kan bero på en högekänslighet eller en sensitivitet som kan infinna sig vid sårbara situationer.

## Sammanfattning

Respondenterna som är bekanta med begreppet och själva känner en högekänslighet har lättare för att se den hos sina ungdomar. Den djupa bearbetningen är svår att se hos ungdomarna då detta främst tillhör den inre livsvärlden. Det djupa bearbetandet upplevs dock av respondenterna som en positiv del av högekänsligheten hos ungdomarna, då en förmåga att reflektera är viktig i behandlingen. Det som tydligast framkommer hos ungdomarna är hög emotionell mottaglighet, överstimulering och förmågan att uppfatta det subtila. Respondenterna upplever att ungdomarna har starka känslor, vilket kan bero på en hög emotionell mottaglighet och/eller en naturlig reaktion på ett tidigare upplevt förtryck (Aron, 2013; Plumb, 2005). En överstimulering kan tyda på djup bearbetning då ungdomarna har långa känslopröt som tar emot mycket stimuli.

## 5.2 Uppväxt

Detta tema berör behandlarnas upplevelser av hur uppväxtförhållanden påverkar ungdomarnas högekänslighet. I två underkategorier presenteras högekänslighet som *Överlevnad – Att känna av eller att stänga av* samt *Högekänslighetens utveckling*.

### *Överlevnad – Att känna av eller att stänga av*

Det råder olika uppfattningar hos respondenterna om huruvida högekänslighet är en medfödd sensitivitet eller enbart ett utvecklat beteende. Samtliga respondenter upplever att högekänsligheten är formad av uppväxtförhållanden. Högekänsligheten ses dock också som ett medfött temperament. B8 uttrycker:

*Sedan tror jag att det finns en medfödd känslighet hos folk, det kan jag tänka mig /.../ oavsett om det är adhd eller någon slags högekänslighet, jag kan nästan säga att man ibland känner när någon kommer in i ett rum, okej det är någon energi på något sätt.*

B8

Citatet visar hur en högekänslighet uppfattas som en del av karaktären hos en människa. Även om högekänslighet kan vara medfödd betonar respondenterna miljöns betydelse för högekänslighetens fortsatta utformning. En utvecklad högekänslighet kan ses då ungdomarna är duktiga på att känna av stämningar som ett resultat av en överlevnadsstrategi. B7 säger: *de är som kameleonter där man inte riktigt kan känna igen dem från de olika situationerna*. Aron (2013) menar att högekänslighet kan vara svårt att upptäcka då högekänsliga personer är så mottagliga för sin omgivning och anpassar sig därefter. I studien *Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation To Introversion and Emotionality* framkommer ett samband mellan högekänsliga personer med svår barndom och utvecklingen av emotionalitet (Aron & Aron, 1997). En överlevnadsstrategi av att känna av stämningar har utvecklat en hög emotionell förmåga hos ungdomarna. Högekänslighet är något som formas och utvecklas olika i skilda miljöer även om Aron i sin forskning har kunnat se en medfödd högekänslighet. Högekänsligheten kan förstärkas, förminsкас eller helt elimineras beroende på tillvaron (Aron, 2013). B2 förklarar:

*Jag kan tänka mig att det här emotionella, att det kan falla bort faktiskt. Att man själv faktiskt stänger av och man kan ju inte känna. Att man ser på sig själv utifrån, man pratar om det utifrån att: det som hände, hände någon annan.*

B2

Citatet visar hur en överlevnadsstrategi istället innebär att man stänger av delar av sin känslighet. Vid en överstimulering kan inte personen känna av de subtila detaljerna som annars hjälper en att vara uppmärksam på sig själv och sin omgivning (Aron, 2013). Detta citat kan förstås som en reaktion på en överstimulering och visar hur högkänsligheten kan elimineras vid för påfrestande situationer. Att stänga av sina känslor är även en naturlig reaktion på att ha levt i förtryck. En dissociation är ett undvikande av känslor som skam, ilska och självhat. Genom att tro att det här händer någon annan kan man avskilja sig från smärtan (Plumb, 2005).

En respondent uttrycker att det kan bli större svårigheter för en högkänslig person som växer upp under kaotiska förhållanden då mängden stimuli ökar. Aron (2013) beskriver hur högkänsliga människor upplever starkare negativa emotioner vid en svår uppväxt. Tvärtom kan en högkänslighet utvecklas med mer positiva konsekvenser vid andra omständigheter. Bruce J. Ellis och W. Thomas Boyce (2008) presenterar i sin artikel en U-formad modell som beskriver hur en känslighet utvecklas hos barnet för att motsvara uppväxtmiljön. En hög stressreaktivitet kan utvecklas under stressiga hemförhållanden där känsligheten kan hjälpa barnet att förutse faror. På liknande sätt kan en känslighet utvecklas i skyddande miljöer men då leda till en utvecklad kognitiv förmåga. B3 menar att högkänslighet kanske kan utvecklas i högkänsliga miljöer då det beteendet förväntas. Detta uttalande kan tolkas och förstås med hjälp av U-modellen.

### *Högkänslighetens utveckling*

Samtliga respondenter uttrycker att det kan finnas tillgångar med en högkänslighet om man kan hantera förmågan till djup bearbetning. En del respondenter uttrycker att kreativitet, intuition och empati kan utvecklas om man föds in i en miljö där känsligheten accepteras. En del ungdomar är kreativa och estetiskt lagda men detta har inte kanalisats på ett fördelaktigt sätt på grund av ett problematiskt förflutet. B6 säger:

*Om vi kan vända den negativa spiralen och få det till att bli något positivt så är de ju otroligt kreativa människor. För de har liksom tagit sig igenom många saker och kan man göra något positivt av det istället för att göra destruktiva saker så tänker jag att de är väldigt kreativa.*

B6

B6 beskriver hur de högkänsliga ungdomarna har hamnat i en negativ spiral där kreativiteten används på ett destruktivt sätt. Detta kan förstås utifrån den tidigare nämnda U-modellen där ett så kallat orkidébarn kan blomma ut i en trygg miljö (Ellis & Boyce, 2008). Citatet visar hur dessa ungdomar inte har haft möjlighet att utveckla denna förmåga men att den kan bli en tillgång för dem i förståelsen av deras liv. I



studien *The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety* framkommer det att en estetisk förmåga (AES – aesthetic sensitivity) är en egenskap hos högkänsliga personer. Högkänslighetens fördelar är således relaterade till denna aspekt medan överväldigandet av stimuli (EOE – ease of excitation) och den låga sensoriska tröskeln (LST – low sensory threshold) har ett samband med psykisk ohälsa (Liss et al., 2008). Det ovannämnda citatet illustrerar hur EOE och LST har en mer framträdande roll hos ungdomarna. Om den kreativa förmågan istället kan uttrycka det inre komplexa livet på ett medvetet sätt skulle kanske en negativ spiral kunna vändas.

### *Sammanfattning*

Högkänslighet ses som delvis medfödd. En känslighet för omgivningen kan också ha utvecklats som en överlevnadsstrategi då ungdomarna har lärt sig att känna av stämningar. En hög emotionell förmåga och en hög stressreaktivitet kan utvecklas vid svåra uppväxtförhållanden för att ett barn ska kunna anpassa sig till den förväntade uppväxtmiljön (Aron & Aron, 1997; Ellis & Boyce, 2008). Det framkommer också att en del ungdomar stänger av sin emotionalitet som ett sätt att överleva, vilket kan förstås som en reaktion på en kronisk överstimulering (Aron, 2013). Högkänsligheten kan således förstärkas eller förminsas beroende på miljöns påverkan, vilket visar hur högkänsligheten formas och förstås. En kreativitet finns hos ungdomarna men den har inte kanaliserats på ett fördelaktigt sätt då högkänsligheten kan ha utvecklats i högre grad till faktorerna EOE och LST, vilka visar ett samband med psykisk ohälsa (Liss et al., 2008). Vid en överstimulering försvinner fördelarna med en högkänslighet då förmågan att reflektera och vara uppmärksam kan döljas bakom andra beteenden. Oavsett om denna högkänslighet har en genetisk grund eller om den är inlärd, uttrycks beteendet på liknande sätt. Detta gör det svårt att se om ungdomarna är högkänsliga utifrån DOES-beskrivningen eller om ett högkänsligt beteende kan finnas för en tid.

## 5.3 Yttre Livsvärld

Detta tema belyser behandlarnas upplevelser av högkänslighet som den uttrycks i ungdomarnas yttre livsvärld. Den yttre livsvärlden berör ungdomarnas relationer och självskadebeteenden, vilket presenteras i två underkategorier: *Introvert och Extrovert – Hur högkänslighet kan uttryckas* samt *Relationer och Anknytning*. Den inre livsvärlden samspelar med den yttre, vilket gör att DOES-beskrivningen återkommer i detta tema.

### *Introvert och Extrovert – Hur högkänslighet kan uttryckas*

Flertalet av respondenterna kan se ett samband mellan högkänslighet och ungdomens psykiska hälsa. Högkänslighet kan skapa mycket oro och ångest hos ungdomen. Studien *Sensory Processing Sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression* belyser ett samband mellan SPS och oro samt depression. Vid låg omsorgsförmåga hos omvårdnadspersonerna finns också ett signifikant samband mellan SPS och depression (Liss et al., 2005). B4 berättar här:

*Jag tänker att de är mer medvetna än vad omvärlden tänker. Och när man är ensam med sig själv tror jag att de jobbar extremt mycket hela tiden. Med saker de gör, saker de tänker och vad andra människor tänker. Den enda gången de gör det är när de är med sig själva, vilket gör att ofta tar de ju slut psykiskt. För att de hittar inte vägar att ta sig vidare.*

B4

Citatet visar på en självkritik och en medvetenhet hos ungdomarna som omvärlden inte alltid ser. Aron (2013) menar att högekänsliga personer reflekterar mer över omgivningens uppmärksamhet, vilket citatet visar. Denna mottaglighet för stimuli kan även innebära att en högekänslig person blir måltavla för andras projiceringar, vilket kan göra det svårt för en högekänslig person att urskilja vad som är deras egna känslor och andras (ibid.). B8 uttrycker detta och menar att ungdomarna har svårt att veta vad som är vad: *Ofta kanske det är något yttre som drar igång någonting och då kan de inte reflektera över varför det blir så hos dem.* Ungdomarna förstår inte sig själva och blir även oförstådda av omgivningen. Har man upplevt trauma, försummelse eller förtryck blir omvärlden en otrygg plats där en maktlöshet skapar mycket oro och ångest (Plumb, 2005). Denna ångest och oro kan uttryckas genom olika beteenden. Respondenterna beskriver att självskadebeteenden, kriminalitet, missbruk, sömnsvårigheter och aggressivitet förekommer hos ungdomarna. Aron (2013) förklarar också hur högekänsligheten kan döljas genom självdestruktiva beteenden under tonårstiden då det kan finnas en rädsla för att inte passa in.

Begreppen introvert och extrovert beskriver psykiska processer där förhållandet gentemot objektet skiljer sig åt. Ett extrovert förhållningssätt innebär att man orienterar sig ut till objektet medan subjektets sinnesintryck får en framträdande roll i ett introvert förhållningssätt. Begreppen bör dock inte ses som distinkta grupper då processerna går in i varandra (Jung, 1993). Flertalet av respondenterna beskriver ett inåtvänt beteende som ett självskadebeteende av olika slag. Det kan vara att skära sig, använda droger eller att man slutar att äta. Detta beskriver Plumb (2005) som en inåtvänd ilska där den emotionella smärtan kan kontrolleras genom ett självskadebeteende. B2 förklarar det så här:

*Hon jag tänker på var nog väldigt så super, super, superkänslig.  
Hon kunde läsa av mig och andra /.../ men hon mådde ju skitdåligt  
liksom. Hon skar sig inte men hon knarkade svin mycket liksom.*

B2

I citatet beskrivs en högekänslig ungdom som hanterar sin ångest genom ett agerande inåt. Ett flertal respondenter uttrycker att deras ungdomar lägger skuld och skam på sig själva, vilket visar ett introvert agerande. Högekänsliga personer med svår barndom har en större benägenhet att bli mer inåtvända. Vid trauma kan en högekänslig människa få en kronisk överstimulering och inåtvändheten kan ses som en strategi för att hantera denna (Aron, 2013; Aron & Aron, 1997). Ett självskadebeteende kan utifrån detta tolkas som ett introvert beteende och en strategi för att hantera en långvarig överstimulering. Att skada sig själv kan också vara ett sätt att agera ut, vilket visar hur introverta och

extroverta processer går ihop. B7 säger:

*För många utav de som agerar ut gör det också som ett sätt att skada sig själv eller straffa sig själv, eller tar det på sig själva även fast de i beteendet agerar mer ut.*

B7

B7 beskriver hur ett introvert och extrovert beteende kan samspela. Barn som har tvingats att anpassa sig kan bli lyhörda för sin omgivning, vilket illustrerar en orientering mot det yttre objektet (Jung, 1993). Aron (2013) förklarar hur hjärnan är uppdelad i två system bestående av en beteendedämpning och en beteendeaktivering. Balansen dem emellan ger olika högekänsliga beteenden men där beteendedämpningen ändå är den överordnade parten hos högekänsliga personer. Citatet ovan kan visa hur ett barn som tvingats orientera sig mot det yttre objektet också utvecklar en starkare beteendeaktivering då ett agerande har varit en överlevnad. Det blir därför vanligare för dessa barn att agera ut samtidigt som det också är att vända smärtan inåt.

### *Relationer och Anknytning*

Respondenterna uppger att ungdomarnas relationer ser olika ut beroende på vad man har med sig och vilken problematik ungdomen har. Relationer är ett svårt tema att tala om då tonårstiden också innebär stormiga förhållanden med många konflikter. Ett flertal respondenter upplever att deras ungdomar har få vänner och olika långa vänskapsrelationer. Vänner byts ut då det tidigare kan ha varit osunda relationer eller så försvinner vänner med tiden då relationen kan ha fungerat så länge någon har orkat stötta eller bära upp ungdomen. En respondent uttrycker specifikt hur högekänsliga ungdomars relationer brukar ser ut:

*Där får de oftast väldigt väldigt starka band med sina kamrater som bor i samma boende. De knyter oftast an till framförallt en skulle jag vilja säga. Att de hittar den där som blir deras själsfrände.*

B4

B4 beskriver hur högekänsliga ungdomar ofta söker någon omgående som de kan knyta an till när de kommer till boendet. En högekänslig person tar in många subtila intryck och blir därför djupt stimulerad av nära relationer (Aron, 2013). Detta kan innebära att högekänsliga personer söker nära relationer, vilket också framgår av citatet. Anknytningsteorin belyser hur barnet knyter an till sina omvårdnadspersoner för skydd och omvårdnad. Vid trygg anknytning kan barnet pendla mellan att utforska världen och söka trygghet hos vårdarna. En otrygg anknytning innebär istället att barnet kan utveckla ett ambivalent/ängsligt respektive ett undvikande anknytningsmönster, vilket sedan utspelar sig i barnets relationer till omgivningen (Havnesköld & Risholm Mothander, 2009). Högekänsliga barn som utsätts för bristfällig omsorg kan få en långvarig reaktion på överstimulering som vuxen, vilket gör att nya upplevelser blir hotfulla och en källa till stress (Aron, 2013). Citatet ovan kan förstås utifrån anknytningsteorin där dessa ungdomar också söker någon att knyta an till igen då en otrygg barndom har inneburit oförutsägbarhet och opålitlighet. En högekänslighet som inte har blivit bekräftad kan innebära att mycket i omgivningen blir hotfullt, vilket kan

uttryckas i ungdomens behov av att hitta en trygg punkt. B8 beskriver att det finns ett svart-vitt tänkande hos ungdomar med en högekänslighet men att det är svårt att se vad som är vad då det finns en anknytningsproblematik i grunden. Har man inte heller fått hjälp med känslohantering som liten blir omvärlden svår att förstå då man har fått klara av det själv. B8 säger:

*För dem blir det ju så oerhört svårt att förstå att en människa kan vara både bra och dålig, det blir för krångligt på något sätt /.../ Det går för snabbt /.../ När man ska sätta gränser kan det vara jättesvårt att förstå.*

B8

B8 beskriver fortsättningsvis hur det kan bli starka känslor av små saker utifrån sett. Det blir problem med familj och relationer då de blir oförstådda i sina starka reaktioner. Vid en svår barndom tenderar högekänsliga personer att utveckla en högre emotionalitet (Aron & Aron, 1997). Att ha en högekänslighet innebär också att man upplever både positiva och negativa känslor starkare då en djup och noggrann bearbetning av stimuli sker (Aron, 2013). Citatet ovan visar hur dessa ungdomar har utvecklat en högre emotionalitet beroende på hur de har haft det. Deras starka reaktioner av vad som är bra respektive dåligt kan visa hur både positiva och negativa upplevelser blir starkare hos högekänsliga personer. Att få ihop de två motsatta perspektiven gör att det blir svårare för de högekänsliga ungdomarna. Detta kan också förstås som ett försvar för att kunna hantera en otrygghet som man har växt upp med. Upplever man förtryck eller övergrepp i barndomen blir det svårt med gränser när man blir äldre då ens personliga gräns tidigare har överträtts. Det kan resultera i att man dras till extrema ytterligheter gällande gränser då det ger en känsla av trygghet att känna av en ”allt eller inget” gräns (Plumb, 2005). Citatet illustrerar hur ungdomarna upplever en svart-vit verklighet, vilket visar på två ytterligheter av gränser. B8 beskriver att dessa ungdomar har svårt att förstå en gräns där emellan. Det kan upplevas som en avvisning och en känsla av övergivenhet (ibid.). En annan respondent beskriver hur en högekänslig person kan vara insiktsfull och känna av saker innan andra personer vill känna av det själva. Det kan också leda till konflikter om detta sägs till personen på ett överträdande vis.

Samtliga respondenter beskriver hur anknytningen påverkar ungdomarnas relationer och förmåga till samspel. En respondent beskriver hur ungdomar utan tidig anknytning kan skapa en egen sfär och ha fantasier om hur det ska vara. Ungdomar som har haft en tidig anknytning men som har blivit svikna tenderar istället att vara mer på sin vakt. Plumb (2005) skriver om hur nära relationer kan undvikas som en strategi för att hantera sina känslor av skam och skuld över att ha levt i förtryck. Relationer ses då som något skrämmande där man har svårt att skydda sig själv, vilket kan förklara varför vissa ungdomar inte vill involvera sig i djupare relationer.

Flertalet respondenter upplever att många ungdomar har anknytningsbrott där de inre arbetsmodellerna av relationssamspel upprepas i ungdomens relationer. Det framkommer två framträdande beteenden i vänskapsrelationerna hos ungdomarna. Det ena är att ungdomen får bära mycket av andras känslor. En hög emotionell mottaglighet kan innebära en empati för omgivningen då högekänsliga personer har lättare att känna andras känslor, vilket kan skapa en vilja att agera (Aron, 2013). Detta kan yttras genom

att ungdomen är den som lyssnar och ställer upp fast man har egen problematik. B5 förklarar detta:

*Det är mycket det här att min kompis mår dåligt och så lyssnar den personen på den kompis och /.../ tar emot allting själv och mår också själv dåligt.*

B5

Citatet visar hur detta kan vara en högekänslig ungdom som tar över andras känslor. Ofta innebär det också att man agerar genom att till exempel hämta en vän som inte kommer hem. Flertalet respondenter upplever att en del ungdomar har svårt med att säga nej till sina vänner. Det kan vara att man tar hand om andra och inte lyssnar på sina egna behov. Har man växt upp och fått anpassa sig efter någon annans behov kan omhändertagandet vara ett inlärt beteende. En respondent beskriver att det kan vara ett skydd för upplevelsen av sin egen smärta då man ser sina känslor hos andra och agerar för dem istället. Gränser är därför ett viktigt begrepp då en internalisering av andras behov kan leda till en allt för stor belastning (Aron, 2013). Plumb (2005) menar att ett inlärt agerande av att vara andra till lags troligen har skapats för att undvika att göra någon annan upprörd. Om känslan av ett självförsvar inte finns kommer maktlöshet och sårbarhet vara de känslor som påverkar förmågan att ta hand om sig själv. Har man blivit försummad som barn har man inte heller lärt känna sitt eget värde, vilket kan leda till att ett förtryckande mönster återupprepas. Det ovannämnda citatet visar hur dessa ungdomar saknar en gräns gentemot sin omgivning då de kanske inte känner igen sina behov. En högekänslighet kan också innebära att känsligheten och mottagligheten förstärks i konstellationen med andra människor (Aron, 2013). Är man mottaglig för sin omgivning är det svårt att veta vad som är vad och det kan göra att man lättare anpassar sig i relationen.

Ett annat framträdande beteende som förekommer i ungdomarnas relationer är svårigheten att inte kräva för mycket av sina vänner. Här handlar det snarare om en avsaknad av en gräns åt andra hållet. En respondent beskriver en ungdom som inte har fått påfyllnad av kärlek och bekräftelse, vilket gör att ungdomen i sina relationer söker detta. B2 förklarar: *man blir så krävande av sina vänner /.../ och man har inte fått träna i att få ge och ta.* Det kan förstås som ett försvar menar B2 då ett ensidigt tagande är det enda sättet att vinna bekräftelse och makt. Det går att se dessa drag av beteenden i relationerna utifrån de två systemen beteendedämpning och beteendeaktivering (Aron, 2013). Har dessa ungdomar en högekänslighet kan det förstås, att man inte ser till sina behov, illustrera en starkare beteendedämpning där man intar en roll som mer försiktig. Tar man istället mer plats i sina relationer som ett sätt att fylla på sin bägare, kan detta beteende istället symbolisera en starkare beteendeaktivering. B3 beskriver:

*Killen med adhd är lite sådan att han är väldigt känslomässigt funderande sådär. Men jag skulle nog inte säga att han speglar sig så mycket i andras känslor utan mer i att hans egna känslor får väldigt stor plats /.../ mer åt det hållet, vad ska man säga en egocentrisk känsla snarare än att spegla någon annans känsla.*

B3

En noggrann bearbetning av stimuli kan ge de egna känslorna en stor plats då man går mer in i sig själv än lägger det utanför, något som citatet kan visa. De subjektiva sinnesintrycken har en framträdande roll, vilket visar ett introvert beteende (Jung, 1993). B3 förklarar vidare hur denna kille placerar sig själv i centrum. En orientering mot det yttre objektet beskriver det extroverta förhållningssättet (ibid.). Citatet ovan kan också visa ett extrovert beteende då den inre livsvärlden vänds utåt (Case, 1941). Ungdomarna som bär andras känslor kan även visa ett extrovert beteende då man vänder sig utåt, samtidigt som ett intresse för andras inre livsvärldar kan tyda på ett introvert förhållningssätt. Det introverta reflekterandet kan därför ses som en beteendedämpning av individens agerande utåt.

### *Sammanfattning*

En stor mottaglighet för stimuli gör det svårt för högekänsliga personer att veta vad som är vad i deras känslor. Högekänslighet vid svår barndom kan resultera i ångest och oro, vilket kan uttryckas genom olika beteenden. Dessa beteenden kan ses med hjälp av processerna introvert och extrovert (Jung, 1993). En del ungdomar agerar mer inåt genom självskadebeteenden. Det introverta och det extroverta beteendet samspelar dock då ett utåtagerande beteende även kan ses som ett sätt att vända smärtan inåt. Här kan en beteendedämpning respektive en beteendeaktivering ses (Aron, 2013). Ett barn som har tvingats vara lyhörd gentemot sin omgivning orienterar sig mot det yttre objektet. Att agera har varit en överlevnadsstrategi som kan ha medfört en starkare beteendeaktivering. Detta kan vara en förståelse för de högekänsliga ungdomar som har ett utåtagerande beteende. Det framkommer att en vanligt förekommande problematik hos högekänsliga ungdomar är ett svart och vitt tänkande, vilket kan ha skapats genom skadade gränser och en hög emotionalitet. Resultatet visar hur högekänslighet kan yttra sig hos ungdomarna samt hur deras beteenden kan ha formats.

## 5.4 Kontext

I följande tema uppmärksammas behandlingsarbetet med fokus på högekänslighet samt vad begreppet högekänslighet kan innebära i förhållande till diagnoser och omgivningen. Detta presenteras i två underkategorier: *Behandlingsarbetet* och *Högekänslighet i förhållande till diagnoser*.

### *Behandlingsarbetet*

Ett psykosocialt arbete innebär att se till individens inre och yttre omgivning. Här är den bärande relationen viktig för ett förändringsarbete (Bernler & Johnsson, 2001). Samtliga respondenter visar på behandlingsrelationens betydelse för ungdomarnas utveckling och mående. Med en trygg relation kan ungdomarna knyta an till en behandlare och börja sätta ord på sina känslor som ett steg i att börja förstå sig själva och sina liv. En del respondenter upplever att ungdomarnas högekänslighet visar sig tydligare över tid. B4 säger:

*Jag tror att ju mer trygga de är ju mer av sina karaktärsdrag blir de öppna med /.../ Om man har pratat om det att det här ser vi, och att de känner sig trygga med det kan de på ett annat sätt spela ut registret och visa att här är allt. Här är paketet liksom.*

B4

Citatet visar hur det först vid trygga förhållanden kan gå att leva ut sin högekänslighet till fullo. B4 beskriver hur dessa ungdomar visar sorg och glädje mer naturligt och kraftfullt när de känner sig trygga. Aron (2013) förklarar att ett temperaments svåra drag visar sig tydligast i en sund miljö då dessa drag annars tvingats döljas som ett sätt att överleva, vilket går att se i det ovanstående citatet. B4 beskriver fortsättningsvis att ungdomar med detta karaktärsdrag också har ett trauma med sig när de kommer till boendet. Det kan därför ta längre tid att påbörja en behandling då det är svårt att veta vad som tillhör en medfödd högekänslighet och vad som är en högekänslighet som har utvecklats av ett trauma. En annan respondent upplever att högekänsliga ungdomar har en intuition som man behöver uppmärksamma och ta på allvar då en avsaknad av bekräftelse på det man upplever kan skapa stor oro och stress. Denna intuition och förmåga att relatera kan då bli en tillgång i behandlingsarbetet. Det framkommer hos en del respondenter att en högekänslig ungdom som agerar ut är lättare att arbeta med då det extroverta beteendet är tydligare att se. Således kan ett introvert beteende hos högekänsliga göra det svårare att uppmärksamma dessa ungdomar, vilket visar hur ett behandlingsarbete styrs av en norm då majoriteten av ungdomarna kanske är mer utagerande. Högekänsliga ungdomar kan ha svårt att passa in på behandlingshem då en för stimmig miljö blir svår att hantera. Det borde finnas en kunskap om detta fenomen där man kan anpassa behandlingen mer förklarar en del respondenter. Genom att förstå att individer är olika känsliga då en känslighet kan ha utvecklats för att motsvara sin miljö, kan behandlingsinsatser anpassas efter behov (Ellis & Boyce, 2008).

Förutom miljöns betydelse framhäver också samtliga respondenter att det är viktigt att de som behandlare är trygga och tydliga för att ungdomarna inte ska behöva återuppleva en otrygghet. Plumb (2005) förklarar att maktaspekten behöver synliggöras i ett behandlingsarbete då detta är människor som har upplevt en maktlöshet och har skadade gränser. Om det finns en förståelse för individens livssituation kan tidigare överlevnadsstrategier ersättas med nya mer konstruktiva strategier. Omgivningens reaktioner påverkar hur barnet kan se förtrycket som deras fel. Med en diagnos finns en risk att detta förtryck förbises. Därför är det viktigt att ett förtryck inte återupprepas av en hjälporganisation. Respondenterna talar om betydelsen av att se ungdomen från ett helhetsperspektiv där de sociala processerna spelar en avgörande roll i ungdomens problematik. B6 beskriver här hur många behandlare arbetar efter en magkänsla och intuition. Detta synliggör den unika individen i sitt sammanhang då manualer inte enbart styr behandlingsarbetet.

### *Högekänslighet i förhållande till diagnoser*

Samtliga respondenter uttrycker att de främst fokuserar på ungdomens uppväxtförhållanden och inte på eventuella diagnoser. Dock menar respondenterna att om ungdomen känner sig hjälpt av diagnosen arbetar de utifrån det. En del ungdomar

upplever en diagnos som en lättnad då det ger en förklaring till deras svårigheter. Andra ungdomar tar avstånd från sin diagnos och menar att deras beteende har andra förklaringar. B8 uttrycker:

*Folk har velat sätta en adhd diagnos på henne men hon är inte riktigt överens med folk om det. /.../ Det är väl klart att mitt liv är kaos med tanke på hur jag har haft det och att jag inte kan vara som alla andra när jag har upplevt det jag har upplevt.*

B8

B8 beskriver en tjej som tar avstånd från en diagnos och menar att hennes beteende är förklarligt utifrån hennes omständigheter. Detta kan liknas med Plumbs (2005) traumamodell där olika beteenden ses som naturliga reaktioner på ett förtryck. En del respondenter beskriver att ungdomarna ibland blir av med sina diagnoser eller att man i praktiken inte längre behandlar för dem. B7 menar att diagnoser är en diagnos på symptom och inte en orsak. Detta är en förklaring till att ungdomarnas diagnoser försvinner i och med att symptomen kan avta under behandlingstiden. Att diagnostisera en ungdom som har haft stora missförhållanden under sin uppväxt kan ses som ett förtryck som återupprepas (ibid.). En respondent förklarar detta genom att påpeka ett maktövertag när någon bestämmer att det är något fel på en ungdom med ett beteende som liknar en adhd-diagnos. Aron (2013) beskriver att högkänsliga personer kan bli hyperaktiva vid höga nivåer av stimulans. Det visar hur en högkänslighet kan förknippas med adhd. En del respondenter uttrycker att högkänslighet kan vara ett alternativt sätt att förklara olika diagnoser, vilka man har fått från psykiatri eller fått som en etikett hemifrån. Aron (ibid.) förklarar att det finns en risk med medicinska beteckningar på detta personlighetsdrag då tillgångar med en högkänslighet kan förbises. Genom att uppmärksamma högkänslighet som ett karaktärsdrag kan det positiva också lyftas fram. En del respondenter menar att ungdomarna inte behöver avnormaliseras med en diagnos då högkänslighet blir ett annat sätt att se på sig själv utifrån. Begreppet högkänslighet skulle kunna ge en annan förståelse och medvetenhet om dessa ungdomar. B4 säger:

*Hade de istället fått tänka sig att det här är ett karaktärsdrag som jag har och det här är jag. Jag har inte en sjukdom. Det hade varit en väldigt stor skillnad /.../ Jag är nästan helt övertygad om att man på ett annat sätt hade kunnat lära sig att leva med 'det är ju så här jag är'.*

B4

B4 beskriver att begreppet högkänslighet kan leda till att många ungdomar inte får en diagnos. Det skulle också ge ett större spelutrymme för att det kan se olika ut med en högkänslighet. En kronisk överstimulering på grund av ett barndomstrauma och stress kan visa hur högkänslighet vid svåra uppväxtförhållanden blir problematiskt. Det är således inte karaktärsdraget i sig som utgör ett problem (Aron, 2013). Detta visar hur en högkänslighet samspelar med uppväxtmiljön där olika grader av högkänslighet kan utvecklas, vilket B4 syftar till med att det finns ett stort spelutrymme. En annan respondent ser istället en risk med att använda begreppet högkänslighet som ett karaktärsdrag i deras behandlingsarbete. B7 säger:



*Jag tänker för mig ser jag det lite som en risk att man lägger in det som ett karaktärsdrag /.../ Så tänker jag att det är farligt för att då är det de som skuldbeläggs. Det här att det inte handlar om hur samhället har format dem, eller familjen eller deras erfarenheter.*

B7

Citatet visar hur användningen av detta begrepp kan leda till att man förbiser miljöns betydelse. B7 upplever en större risk än förståelse med att benämna en ungdom som högekänslig då ungdomen får bära skulden för de yttre omständigheterna. Alla ungdomar inom behandlingskontexten är troligen inte högekänsliga enligt Arons definition men kan ha ett högekänsligt beteende på grund av uppväxtförhållanden. Det kan finnas en risk med att se en högekänslighet som enbart medfödd då miljöns utformning har en avgörande roll. Begreppet i sig kan uppfattas som något som enbart existerar oberoende av omgivningens påverkan, vilket kan lägga skuld och skam på ungdomen. Samtidigt ser en annan respondent en motsatt riskfaktor. B6 uttrycker:

*Här förklarar man väldigt mycket med trauma hos oss /.../ men jag tänker att det är viktigt att få in andra aspekter av det /.../ Det kanske faktiskt finns en annan då, känslighet, en högekänslighet.*

B6

B6 beskriver en risk med att se allt som trauma då en högekänslighet också kan interagera. Ser man enbart till trauma kan den medfödda högekänsligheten döljas och behandlingen riskerar att inte bli lika bra. Ellis och Boyce (2008) förklarar detta med orkidéhypotesen där vissa barn är mer känsliga än andra för sin omgivning. Att se till en högekänslighet kan också ge en förståelse för varför vissa barn påverkas mer negativt av svåra uppväxtmiljöer, vilket citatet syftar till.

En del respondenter upplever att en högekänslighet inte ses som något positivt i samhället. Respondenterna beskriver ett stressat samhälle där en djup bearbetning och reflektion inte får något utrymme och inte heller ses som något fördelaktigt. En del respondenter upplever även att omgivningen ser högekänslighet som trams eller lättja när det i stället handlar om en större påverkan av stimuli och ett behov av att återhämta sig. Detta speglar normen i samhället där majoriteten är icke-högekänslig, vilket gör att högekänslighet kan ses som avvikande (Aron, 2013). Med detta begrepp kan personer som medicinerar för sin överstimulering få en annan förståelse då man kan upphöra att spegla sig i omgivningens krav. B6 säger: *man medicinerar nog inte karaktärsdrag lika mycket som diagnoser*. Förstås högekänsligheten som ett karaktärsdrag oavsett om det är medfött eller utvecklat skulle en medicinering kunna ifrågasättas.

### *Sammanfattning*

Vid en trygg behandlingsrelation kan ungdomarna börja förstå sig själva och sätta ord på sina känslor. Under trygga förhållanden kan hela karaktärsdraget synliggöras då det är i en sund miljö som temperamentets alla drag framkommer (Aron, 2013). Det kan därför ta längre tid för en behandling att påbörjas då man inte vet vad som är en högekänslighet eller vad som är ett trauma. Det framkommer också att en högekänslig

ungdom med ett extrovert beteende kan vara lättare att hjälpa då problematiken blir mer tydlig än hos introverta ungdomar. Behandlingsarbetet kan därför styras av en norm som också kan ses i samhället då en utåtriktad majoritet styr utvecklingen (ibid.). Högekänslighet kan vara en tillgång för individen då djup bearbetning och intuition kan vara en viktig hjälp i ett förändringsarbete. Begreppet högekänslighet kan bidra med ett nytt perspektiv och ge förståelse för dessa ungdomar. Samtidigt kan begreppet i sig innebära en risk om miljöns betydelse förbises då detta lägger mer skuld på ungdomen.

## 5.5 Genusperspektiv på Högekänslighet

Följande tema belyser behandlarnas upplevelser av högekänslighet hos ungdomar utifrån ett genusperspektiv. Detta introduceras i två underkategorier: *Introvert och Extrovert* samt *Behandlingsarbetet*.

### *Introvert och Extrovert*

Flera respondenter uttrycker att det kan finnas en könsskillnad i hur ungdomarna hanterar sin ångest och oro där ett agerande inåt kan uppfattas som vanligare hos tjejer. En del respondenter beskriver ändå att det börjar ske en utjämning i könsskillnaderna och att introverta och extroverta processer går ihop. B1 säger:

*Killar är ju mer utåtriktade, jag tänker på hur man hanterar sin känslighet, alltså de lägger mer utanför sig själva och tjejer lägger mer invärtes men jag tycker alltså, jag tycker nästan det jämnat ut sig lite.*

B1

Citatet visar att det finns en åtskillnad i hur ungdomarna uttrycker sina känslor. Ambjörnsson (2003) beskriver hur empati, lyhördhet och omvårdnad är förknippade med den kvinnliga könsrollen medan ilska och hårdhet är uttryck för den maskulina normen. Att vända känslorna inåt kan innebära ett introvert förhållningssätt, vilket kan ses vara i linje med den kvinnliga könsrollen. En känslighet hos tjejer kan uttryckas genom ett omhändertagande av andra i relationer. Något som en del respondenter ser hos de högekänsliga ungdomarna. Att vara högekänslig och tjej kan göra det svårt att välja en annorlunda roll än den traditionellt feminina rollen (Aron, 2013). En del respondenter menar att det ses som mer accepterat att vara tillbakadragen som tjej då det blir mer uppmärksammat om en tjej är utåtagerande. Ett aggressivt utagerande hos tjejer är inte ett förväntat beteende och Plumb (2005) menar att en utagerande tjej som visar ilska löper större risk att bli bedömd med olika psykiska etiketter.

### *Behandlingsarbetet*

De föreställningar som finns i samhället skapar och bibehåller könsrollerna (Gemzöe, 2002). Detta skapar olika uttryck för ett utåtagerande hos tjejer och killar, vilket visar hur strukturerna också påverkar vilka insatser respektive ungdom får. B8 uttrycker:

*Man kanske kan se i de som är mer utåtriktade så kanske tjejer utsätter sig mer i sexuella situationer och sådant medan killar utsätter sig mer i våldssituationer.*

B8

B8 beskriver fortsättningsvis hur en kille inte skulle bli placerad om denne utsätter sig sexuellt. Detta visar hur de sociala konstruktionerna av kön också kan uttryckas i behandlingssammanhanget då de olika förväntningarna på könen är integrerade i samhällsstrukturen. Aron (2013) skriver att lika många killar som tjejer föds med en högekänslighet men att omgivningen bemöter dem olika beroende på de rådande könsnormerna. Detta innebär att killar med högekänslighet inte bekräftas i sin känslighet på samma sätt som tjejer. Den maskulina normen kan därför göra att högekänsliga män känner sig missanpassade och onormala. Högekänsliga män kan också vara mer känsliga för en svår uppväxt då de är mer beroende av bekräftelsen från vårdarna eftersom känsligheten inte bekräftas av samhället (Aron & Aron, 1997). De killar som respondenterna beskriver som högekänsliga kanske inte har fått bekräftelse för sin känslighet från omvårdnadspersonerna eller från omgivningen. Ett sätt att hantera en oförstådd känslighet kan då vara att agera ut för att dölja sin sårbarhet och för att leva upp till den maskulina normen. Det visar en internaliserad avvisning av känsligheten (Aron, 2013). Har man levt i förtryck eller blivit traumatiserad kan det ge många okontrollerade överväldigande känslor. Känslor konstrueras ofta som en svaghet i samhället och har man en sårbarhet kan man uppfattas som svag av sin omgivning. Då sårbarheten var något som blev exploaterat i uppväxtförhållandena kan en rädsla finnas för att denna sårbarhet ska uppfattas som en svaghet och leda till att man blir utsatt igen (Plumb, 2005). Detta kan visa hur killarna kontrollerar sin sårbarhet genom att agera ut i våldssituationer för att undvika att återigen bli offret.

Ett flertal respondenter upplever att tjejerna reflekterar mer än killarna då de kan sätta ord på sina känslor. Detta upplevs som att tjejer har lättare att vara mer närvarande känslomässigt, vilket är i linje med den kvinnliga normen att uppmärksamma sina egna känslouttryck (Aron, 2013). En respondent upplever även att det kan vara enklare att möta en tjej med detta karaktärsdrag. Det kan också bero på att en känslighet förväntas hos tjejer (ibid). Att killarna inte uppfattas som lika reflekterande kan bero på att känsligheten och den djupa bearbetningen inte uttrycks verbalt då man vill leva upp till den maskulina normen. Kan man inte uttrycka sin ångest och oro med ord kan det resultera i ett mer destruktivt beteende. Förmågan att kunna sätta ord på sina känslor är något som man arbetar med i behandlingen. B3 uttrycker att en känslomässig närvaro har en stor betydelse för ett välbefinnande. I studien Sensory Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms framkommer det att vid en hög nivå av mindfulness, medveten närvaro, är inte sambandet mellan SPS och ångest lika starkt (Bakker & Moulding, 2012). Att utveckla ett språk för sin ångest och sitt liv kan hjälpa personer till en medveten närvaro känslomässigt, vilket B3 kan mena.

### *Sammanfattning*

Ett utåtagerande hos killar ses som mer accepterat. Det är i enlighet med den maskulina normen och kan vara ett sätt att dölja en oförstådd känslighet. Högekänsliga killar kan reagera starkare på svåra uppväxtförhållanden då känsligheten inte har bekräftats av omvårdnadspersonerna eller samhället (Aron & Aron, 1997). Att agera ut kan även vara ett sätt att kontrollera en sårbarhet för att undvika att återigen bli offret. Det är vanligare för tjejer att agera inåt, vilket är i enlighet med den kvinnliga könsrollen. Ett utåtagerande hos tjejer kan därför lättare etiketteras med diagnoser (Plumb, 2005). Högekänslighet hos tjejer kan vara enklare att se då en känslighet förväntas. Det framkommer även en skillnad i hur ungdomarna närmar sig sina känslor, vilket visar på internaliserade könsroller.

## 6. Analys / Resultat – SFH-medlemmens upplevelse

### 6.1 Inre och yttre Livsvärld

I det här temat presenteras hur högkänsliga personer upplever och hanterar sin högkänslighet. Detta redogörs i två underkategorier: *Upplevelser av Högkänslighet* och *Strategier*.

#### *Upplevelser av Högkänslighet*

Samtliga respondenter upplever både positiva och negativa faktorer med att vara högkänslig. Det positiva aspekterna beskriver respondenterna som förmågan att uppfatta subtila nyanser i vardagen. Detta yttras genom att man kan uppleva mycket känslor i sin omgivning. H4 uttrycker:

*Och då är det att jag uppfattar tusen olika nyanser av saker känns det som. Och det är ju fantastiskt /.../ Sedan har jag väldigt roligt väldigt lätt. Det låter konstigt kanske men jag kan framkalla väldigt positiva känslor och det är också en sak jag har tränat på.*

H4

Citatet visar hur ett djupt bearbetande av stimuli innebär en förmåga att uppleva många nyanser av ett fenomen (Aron, 2013). Ett komplext inre liv och en mentaliseringsförmåga kan förklara hur H4 upplever positiva reaktioner av både inre och yttre stimuli. I studien Vantage Sensitivity: Individual Differences in Respons to Positive Experience diskuteras fördelarna med en högkänslighet. Med en fördelskänslighet är vissa personer mer mottagliga för en positiv upplevelse, vilket är en aspekt av högkänsligheten. Denna känslighet kan vara svår att förstå för en omgivning som inte kan uppleva samma effekt (Pluess & Belsky, 2013). Citatet ovan visar denna fördelskänslighet och medvetenhet om att alla inte kan förstå den känslan. En annan respondent uttrycker detta som ett alarmsystem som går igång även på positiva upplevelser. Respondenterna upplever också att de har en kreativ förmåga som hör samman med förmågan att uppfatta många nyanser. En del respondenter beskriver hur kreativitet gör livet dynamiskt då ett enkelt liv ger tillräckligt med intryck. Denna kreativitet kan symbolisera en estetisk medvetenhet (AES) som belyser en positiv aspekt med högkänslighet. Den estetiska medvetenheten har ett samband med oro och en detaljrik uppmärksamhet, vilket kan vara relaterat till ett medvetet tänkande. Denna medvetenhet kan förstås som en copingstrategi då höga nivåer av AES kan ha utvecklats till följd av att man har lärt sig att förstå och hantera sin känslighet. Något som till stor del är avhängigt en god uppväxt (Liss et. al., 2008). Det ovanstående citatet kan visa hur en detaljrik uppmärksamhet har fått utvecklas, vilket är en tillgång och en källa till glädje för H4. Med de positiva upplevelserna av att vara högkänslig beskriver också samtliga respondenter nackdelarna som kan finnas. Förmågan att kunna känna in subtila detaljer och bearbeta djupt innebär en påfrestning. Att känna av stämningar och tonfall hos människor gör också att det blir svårt att veta vad som är vad. H1 säger:

*Jag analyserar allt ett par gånger liksom, saker kommer tillbaka.  
Bearbetar intryck, gjorde jag rätt eller fel. Hjärnan jobbar för sig  
liksom, försöker se samband.*

H1

Detta citat visar på en medvetenhet om sig själv, vilket ett djupt reflekterande leder till. Aron (2013) menar att högekänslighet innebär en medvetenhet om omgivningen och att man ofta är samvetsgrann. Här kan det refereras till citatet från B4: *Jag tänker att de är mer medvetna än vad omvärlden tänker* (se s.30). Denna behandlare upplever att högekänsliga ungdomar reflekterar mer än vad omgivningen kan se, vilket liknar det H1 uttrycker i citatet ovan. Respondenterna beskriver även hur mycket ljud och stimmiga miljöer kan leda till en överstimulering. Två av respondenterna beskriver hur de har upplevt utbrändhet under en period i sina liv och refererar detta till för många intryck tillsammans med starkt engagemang och stressiga arbeten. H4 uttrycker:

*Jag fick ju hjärklappningar /.../ jag började gråta helt. Jag brukar  
aldrig bli arg eller sådär på folk men det blev jag då. Skällde ut  
folk /.../ Hade inte koll på mina känslor. De levde ett eget liv liksom.  
Och så blev jag ju väldigt trött också och väldigt sårbar så.*

H4

I citatet beskriver H4 hur utbrändheten yttrade sig. Aron (2013) betonar att högekänsliga personer tidigare når en överstimulering då man lägger märke till fler detaljer i omgivningen och bearbetar dessa mer noggrant. Denna överstimulering kan göra att man känner sig stressad, vilket är fallet i citatet ovan. H4 beskriver hur en överstimulering bidrog till ett utåtagerande beteende då känslorna inte kunde kontrolleras. Detta liknar de högekänsliga ungdomarnas beteende, då en överstimulering kan innebära att ungdomen agerar ut. Det visar hur medvetenheten och den djupa reflektionen inte fungerar vid en överstimulering. H4 förklarar även ett sökande efter starka upplevelser vilket kan bli besvärligt om en återhämtning inte sker. Detta drag kallas High Sensation Seeker (HSS), vilket kan finnas parallellt med en högekänslighet. Personer som söker sig till upplevelser har ofta ett starkare aktiveringssystem. Hos högekänsliga är beteendedämpningen dock också stark (Aron, 2006; Aron, 2013). H4 kan ha både en stark beteendedämpning och en stark beteendeaktivering, vilket gör att oro och djärvhet samexisterar (Aron, 2013). Detta visar högekänslighetens mångfasetterade ansikten.

Att söka upplevelser och vända sig utåt kan ses som en extrovert process. Jung (1993) beskriver hur ett extrovert förhållningssätt innebär att man vänder sig utåt till den yttre verkligheten, medan en introvert person vänder sig till subjektet och värnar om den inre världen. Två av respondenterna upplever sig som extroverta medan de resterande ser sig som introverta då ensamheten ger energi. Behovet av återhämtning kan vara svårt att uppmärksamma då hänsyn inte har tagits till högekänsligheten. Aron (2013) menar att högekänsliga personer har en god anpassningsförmåga och inte alltid märker att de känner sig utmattade, vilket kan vara en riskfaktor för utbrändhet. Detta kan förstås med orkidéhypotesen där känsliga personer är mer mottagliga för negativ påverkan i och med en hög stressreaktivitet (Ellis & Boyce, 2008). Samtliga respondenter beskriver hur

de tidigare har haft svårt att sätta gränser. Hos de extroverta respondenterna har en oro också varit en drivkraft för att få mycket gjort.

### *Strategier*

Samtliga respondenter upplever att de har förändrat saker i sitt liv för att hantera intryck och en överstimulering. En del respondenter uttrycker att de undviker sociala situationer eller att de i stimmiga miljöer går in i sig själva. Samtliga respondenter uppger att de har valt att ha en liten vänskrets. Dels för att det blir för mycket med många kontakter men också för att nära relationer ger en djup stimulans. Flertalet av respondenterna upplever att de tidigare har givit mycket i relationer och har varit den person som har lyssnat. H3 berättar:

*Och med vänskapsrelationer är ju också svårt för att, jag har ju varit en sån här lyssnande kompis /.../ Som alla kunnat ringa till i tid och otid och så, man har ju öppnat hela famnen.*

H3

Citatet visar hur gränser är ett viktigt begrepp då högekänsliga personer är mottagliga för sin omgivning. Detta innebär också att en högekänslig människa kan hamna i en konstellation där man får en roll som känslig (Aron, 2013). Det ovanstående citatet visar hur denna roll kan vara att lyssna på andra. Detta citat överensstämmer med behandlarnas upplevelse av de högekänsliga ungdomar som ser till andras behov. Här har uppväxtens inverkan betydelse då man kan ha utvecklat en anpassningsförmåga, samtidigt som en mottaglighet för sin omgivning är en del av karaktärsdraget. Andra strategier för att hantera en överstimulering är praktiska åtgärder som till exempel att vara i naturen, att dra sig tillbaka emellanåt samt yoga. H2 uttrycker:

*När jag lyckas med det är det ju promenader och göra sånt som faktiskt. En del provar också på mindfulness och yoga och lite sådant, det fungerar väldigt effektivt just för stunden i alla fall.*

H2

Citatet belyser hur H2 använder sig av mindfulness för att hantera en överstimulering. Kaitlyn Bakker och Richard Moulding (2012) menar att mindfulness kan hjälpa högekänsliga personer med ångest då en acceptans av tankar och känslor är välgörande. Dessa strategier kan alla ses som ett sätt att ta makt över sitt liv och acceptera sig själv med en högekänslighet. Att leva i minoritet kan göra att man tidigare inte har förstått sig själv och sina behov i och med anpassningen till normen (Aron, 2013).

### *Sammanfattning*

Samtliga respondenter upplever detta karaktärsdrag som något positivt då man uppskattar det stora i det lilla. En estetisk medvetenhet (AES) kan symbolisera en förmåga att använda sin känslighet på ett positivt och medvetet sätt (Liss et. al., 2008). Tidigare har de negativa faktorerna med högekänslighet dominerat hos respondenterna. En överstimulering kan leda till utbrändhet då man inte har lärt sig att förstå sig själv och sina behov, vilket är en stor riskfaktor om man är högekänslig. En del respondenter

beskriver sig som extroverta då de känner sig väldigt utåtriktade. Det gör det svårare för dem att se när det blir för mycket att hantera. Olika strategier att hantera en överstimulering är att minska på antalet vänner, undvika vissa sociala situationer samt meditera och promenera.

## 6.2 Uppväxt

I detta tema återges de högekänsliga personernas upplevelser av uppväxtens betydelse i förhållande till högekänsligheten.

Samtliga respondenter uttrycker att deras högekänslighet inte har förståtts fullt ut under deras uppväxt. Två av respondenterna upplever att man inte talade om känslor i deras familjer. H3 berättar:

*Det var inte så lätt för mig. Det var inte lätt alls för mig så, /.../ för mig var det ju katastrof i den familjen jag växte upp i. /.../ Min pappa var ganska fyrkantig i sitt tänkande så, fyrkantig person.*

H3

H3 beskriver hur känsligheten inte mottogs i familjen. Miriam Liss et al. (2005) har funnit ett samband mellan SPS, depression och en låg omsorgsförmåga hos vårdarna. Detta kan visa hur högekänsliga personer reagerar starkare på en känsloladdad miljö än på en överbeskyddande uppväxt. En högekänslig person läser in många nyanser och upplever därför starkare känslor vid negativa upplevelser (Aron, 2013). Citatet visar hur H3 har reagerat starkt på sin uppväxtmiljö då inte känsligheten värderades. Hur känsligheten värderas som barn påverkar framtida förhållningssätt till högekänsligheten som vuxen. Vid en trygg anknytning kan en högekänslig människa lära sig att hantera en överstimulering då känsligheten har accepterats och bekräftats av omvårdnadspersonerna. Om det inte har skett kan man som vuxen ha en mer långvarig reaktion på överstimulering (ibid.). H3 förklarar att upplevelser i barndomen har skapat en högekänslighet och att det troligen skulle ha sett annorlunda ut med en annan uppväxt. Detta visar miljöns betydelse för utformningen av en högekänslighet, vilket ses hos de högekänsliga ungdomarna som behandlarna talar om. En respondent beskriver hur han fick bära familjens känslor då det var en mentalitet att sopa känslor under mattan. En känslig människa kan bli måltavla för projiceringar av egenskaper som andra människor inte vill kännas vid (ibid.). Med en förmåga att uppfatta det subtila uttrycken kände han det familjen försökte dölja. Det kan ha bidragit till att en medfödd känslighet utvecklades till en hög känslighet. En annan respondent beskriver att familjen förklarade hennes medfödda temperament som en kort stubin. Något som hon idag förstår som en överstimulering. En oförståelse för karaktärsdraget gör att omgivningen söker andra förklaringar för beteendet. Detta kan göra att man etiketterar en överstimulering med att personen verkar lättstött varpå omgivningen och individen själv anpassar sig. Det är den noggranna bearbetningen av stimuli som leder till en överstimulering och med det kanske ett utåtagerande beteende. Karaktärsdraget i sig är således inte det problematiska (ibid.).



## Sammanfattning

Samtliga respondenter beskriver att de har känt sig annorlunda än resten av familjen och omgivningen. Känsligheten har inte mottagits i alla familjer och en del respondenter beskriver hur uppväxten har bidragit till en utveckling av högekänsligheten. En mottaglighet för sin omgivning gör att man lätt anpassar sig genom att bli bärare för en familjeproblematik. Högekänslighet kan få andra förklaringar från omgivningen då det är överstimuleringen som syns (Aron, 2013).

## 6.3 Omgivning och Genusperspektiv

I följande tema redogörs för hur de högekänsliga personerna upplever omgivningens syn på högekänslighet samt ett genusperspektiv. Begreppet högekänslighet och vilken betydelse det kan ha diskuteras också.

Flertalet respondenter beskriver hur de tidigare har dolt sin känslighet för omgivningen och att de har skalat av vissa beteenden som inte sågs som fördelaktiga av andra. Detta kan göra att man utvecklar en hård yta då man inte är harmonisk med sin högekänslighet. Respondenterna upplever att de idag är mer tillfreds i sin högekänslighet. Aron (2013) menar att en högekänslighet kan döljas under tonårstiden då man vill passa in. Detta förklarar en hård yta hos en del högekänsliga personer då det är först senare i livet man mer kan acceptera sin högekänslighet och sina behov. Respondenterna uttrycker att det kan vara svårt för högekänsliga män då känsligheten inte är lika accepterad. Detta kan innebära att högekänsliga killar döljer sin högekänslighet. H1 uttrycker:

*Viktigt ibland att säga att man är högekänslig. Att man som kille ändå kan stå för det liksom. Att det händer något på den fronten.*

H1

H1 menar att det är viktigt att en kille står för sin högekänslighet för att kunna förändra den maskulina normen. En känslighet hos män kanske lättare etiketteras med andra förklaringar då denna känslighet inte förväntas. En respondent berättar hur han har kämpat och ifrågasatt sin bipolära diagnos då han aldrig trodde på den. Med begreppet högekänslighet ser respondenten annorlunda på sig själv idag och han upplever ett välmående utan mediciner. Samtliga respondenter upplever att de bättre förstår sig själva sedan begreppet tillkommit. Det framkommer att det finns svårigheter att förklara högekänslighet för familj och omgivning, vilket flertalet av respondenterna känner frustration över då detta har inneburit en upprättelse för dem. Det kan vara svårt att förklara begreppet högekänslighet för personer som inte själva är högekänsliga. Flertalet av respondenterna beskriver en känslomässig kommunikation mellan högekänsliga personer, vilket symboliserar en samhörighet. Detta kan refereras till att de behandlare som kände igen en högekänslighet även kunde se denna hos ungdomarna. H4 beskriver att detta begrepp måste inarbetas i behandlingarna då professionella ofta använder sig av ett diagnostiserande. Högekänslighetens fördelar är svåra att se då det kan vara lättare att förklara nackdelarna som man upplever. Det kan då finnas en risk med att se högekänslighet som en diagnos och inte som ett sätt att vara. Även om begreppet högekänslighet inarbetas i behandlingssammanhang kan det ändå vara svårt att upptäcka.

H4 uttrycker:

*Det är inte säkert att man lyssnar för man kanske inte känner igen sig, det skulle inte jag ha gjort i början /.../. Man kan ju åtminstone diskutera, det kanske är någon som tänker att oj, det är ju jag. Och de kan, de som får reda på det och tar till sig det, de kan ju slippa mycket lidande på vägen. Slipper stånga sig blodiga så.*

H4

Citatet visar hur högekänslighet kan vara svårt att se hos sig själv och andra till en början. Detta visar högekänslighetens spektrum då alla människor är unika och klär sig i olika fodral. Slutligen beskriver respondenterna hur de upplever att deras högekänslighet inte värderas fullt ut av omgivningen. Med begreppet hoppas respondenterna få förståelse för att man inte är överkänslig, bara konstruerad på ett annat sätt.

#### *Sammanfattning*

Respondenterna beskriver en upprättelse och en ny förståelse av sig själva i och med begreppet då de tidigare har försökt passa in i normen genom att dölja sin högekänslighet. Olika etiketter kan sättas på högekänsliga då det oftast är nackdelarna med karaktärsdraget som uppmärksammas. En okunskap om vad högekänslighet innebär kan leda till att den kan tolkas som en diagnos vilken ska behandlas. Samtliga respondenter uttrycker att det kan vara svårare att vara man och högekänslig då känsligheten inte är lika accepterad. En känslighet hos män kan därför lättare attrahera olika etiketter då denna känslighet inte förväntas.

## 7. Slutdiskussion

Detta kapitel har två underkategorier: *Sammanfattning av resultat och analys* samt *Avslutande diskussion*. I dessa underkategorier redogörs och diskuteras studiens resultat utifrån syftet och våra fyra frågeställningar. Avslutningsvis presenteras förslag till fortsatt forskning.

### 7.1 Sammanfattning av resultat och analys

Den första frågeställning är *hur behandlaren upplever högekänslighet hos ungdomen*. Behandlarnas upplevelser skiljer sig åt då en del respondenter kan se hela karaktärsdraget medan resterande ser drag av högekänslighet hos en del ungdomar. Det framkommer att de behandlare som ser högekänslighet hos sina ungdomar också har kunskap om begreppet eller en egen upplevelse av högekänslighet. Detta tycks resultera i att de positiva aspekterna med en högekänslighet framkommer tydligare för dessa respondenter, vilket visar på en annan förståelse för de högekänsliga ungdomarnas inre livsvärld. Det kan bero på att högekänsliga människor kan känna en känslomässig kontakt med varandra, som SFH-medlemmarna uttrycker det. Hos resterande behandlare blir de negativa aspekterna med en högekänslighet mer framträdande då en överstimulering och starka känslor uttrycks i den yttre livsvärlden.

Den andra frågeställningen berör *hur högekänslighet formas och förstås i sin miljö*. Respondenterna upplever att en högekänslighet kan vara medfödd eller utvecklad beroende på uppväxtförhållanden. Ett utvecklat högekänsligt beteende kan ses som en överlevnadsstrategi då ungdomarna har lärt sig att känna av sin omgivning. Detta kan visa hur en hög stressreaktivitet har utvecklats till följd av uppväxtmiljöns utformning (Ellis & Boyce, 2008). En strategi för att hantera en högekänslighet kan vara att stänga av den emotionella delen för överlevnad. Det kan visa en reaktion på en kronisk överstimulering där förmågan att bearbeta subtila detaljer har eliminerats (Aron, 2013). Det framkommer att högekänslighet vid svår barndom kan resultera i ett starkare samband med psykisk ohälsa. En hög mottaglighet för sin omgivning leder till starkare reaktioner på negativa upplevelser, vilket skapar stor ångest och oro hos de högekänsliga ungdomarna (ibid.). Det går att se olika sätt att hantera denna ångest och oro. Ett introvert förhållningssätt kan visa en inåtvänd ilska och ett extrovert förhållningssätt kan vara att agera ut. Ett utåtagerande kan dock också ses som ett sätt att vända smärtan inåt, vilket visar hur introverta och extroverta processer samspelar. Respondenterna kan här se en skillnad mellan könen i hur känslor hanteras och uttrycks. Det är vanligare för killarna att agera ut medan tjejerna mer vänder sig inåt. Dock förekommer ett utagerande även hos tjejerna men det förekommer ofta som ett agerande i relationer där tjejerna utsätter sig sexuellt. Ett utåtagerande hos högekänsliga killar kan vara ett sätt att dölja en oförstådd känslighet medan en högekänslig tjej kan ha svårt att välja en annan roll än den traditionellt feminina (Aron, 2013). Ett utagerande hos tjejer kan lättare diagnostiseras då detta inte är ett beteende i linje med den kvinnliga könsrollen (Plumb, 2005). Detta resultat visar hur könsroller kan påverka hur högekänsligheten uttrycks. Högekänsligheten kan också uttryckas på olika sätt i ungdomarnas relationer. Det ena beteendet är att bära andras känslor medan det andra beteendet innebär en mer framträdande plats i relationen. Detta kan förstås med begreppen beteendedämpning

respektive beteendeaktivering (Aron, 2013). En stark beteendeaktivering kan resultera i ett större tagande i relationer och ett agerande utåt, medan en stark beteendedämpning kan resultera i ett större bärande av andras känslor.

Den tredje frågeställningen är *hur högkänslighet interagerar med behandlingsarbetet*. Här framkommer det att karaktärsdraget syns tydligare vid trygga förhållanden, vilket gör att det kan ta längre tid för behandlingen att påbörjas. Det är svårt att veta vad som beror på en medfödd högkänslighet och vad som kan vara ett trauma, samt om dessa faktorer samspelar. En högkänslig ungdom som agerar ut kan vara lättare att hjälpa då en problematik blir tydligare än hos ungdomar som är inåtvända. Detta speglar en norm i samhället som också genomsyrar behandlingskontexten. Normen styrs av majoriteten i samhället då ett extrovert beteende får en större plats (Aron, 2013). I studien framkommer det att ett flertal respondenter upplever att tjejmått är mer reflekterande och verbala med sina känslor. Ett reflekterande hos killar är svårare att upptäcka då detta kan döljas för att man vill passa in i den maskulina normen. Samtliga respondenter ser till de sociala processerna bakom en problematik hos ungdomarna, vilket visar hur ett förtryck inte återupprepas. Att enbart se till en diagnos kan annars reducera yttre förhållanden som en orsak (Plumb, 2005). En högkänslighet kan ge ett annat perspektiv på hur uppväxten kan ha format en större känslighet för omgivningen. Begreppet högkänslighet kan också förklara varför en del ungdomar reagerar starkare på negativa erfarenheter. Samtidigt finns det en risk med att enbart se till en högkänslighet då det kan skuldbelägga ungdomarna. Att arbeta utifrån sin magkänsla och intuition kan här innebära att ungdomen ses i sitt unika sammanhang.

Den fjärde frågeställningen söker svar på *hur den högkänsliga personen själv upplever sitt karaktärsdrag samt uppväxtens inverkan på högkänsligheten*. Resultatet visar att respondenterna upplever sitt karaktärsdrag som något positivt när de har lärt sig att hantera sin högkänslighet. En detaljrik kreativitet till livet kan ses som en utvecklad estetisk medvetenhet och en coping-strategi, vilken kan ha utvecklats som en positiv aspekt av högkänsligheten (Liss et al., 2008). Tidigare har högkänsligheten inneburit fler negativa faktorer då en överstimulering har resulterat i utbrändhet för en del respondenter. Genom att acceptera sig själv och sina behov har respondenterna utvecklat olika strategier för att undvika detta. Samtliga respondenter beskriver att de har känt sig annorlunda under uppväxten. En del respondenter beskriver att känsligheten inte har accepterats, vilket kan ha bidragit till att man har blivit bärare av en familjeproblematik på grund av ökad mottaglighet för subtila stämningar. Uppväxten ses också som en bidragande faktor för en utvecklad högkänslighet. En överstimulering kan ha fått andra förklaringar från familj och omgivning, vilket visar hur högkänslighet kan etiketteras med bland annat en diagnos (Aron, 2013). En känslighet hos män kan därför ses som normavvikande och något som behöver behandlas. Respondenterna upplever en ny förståelse för sig själva i och med begreppet högkänslighet.

## 7.2 Avslutande diskussion

Vi kommer här att diskutera några intressanta nedslag i vår studie samt jämföra resultaten från de båda analyskapitlen. Vi har i vår studie två olika målgrupper vilket ger en stor kontrast av hur högekänslighet kan förstås och uttryckas. Kontrasten kan visa hur högekänslighet inte är enkelt att uppmärksamma då alla människor är unika och har olika bagage med sig. Det är svårt att se detta karaktärsdrag hos någon annan då högekänsligheten kan variera och uttryckas på skilda sätt hos människor. Ungdomstiden gör det dessutom mer komplext då många andra faktorer samspelar. Finns det också annan problematik med i bilden blir det svårt att se vad som är vad. Högekänslighet är något som kan förstås olika över tid, vilket en SFH-medlem förklarar då denne inte skulle ha uppfattat sig som högekänslig tidigare. Högekänslighet som ett karaktärsdrag kanske går att förstå i en tryggare fas av livet då man kan se hur uppväxten har format en. Beroende på uppväxtförhållanden kan olika drag bli mer eller mindre framträdande och en högekänslig karaktär kan då i en stabil tillvaro ses i sin fulla prakt. Att intervjua behandlare om deras upplevelse av högekänslighet hos ungdomar är därför en svår målgrupp. Intervjuerna med SFH-medlemmarna har här visat hur högekänslighet kan förstås i en mer stabil tillvaro, vilket också har berikat förståelsen av högekänslighet hos ungdomarna.

Hos SFH-medlemmarna är det positiva med karaktärsdraget mer framträdande då de har lärt sig att hantera sin högekänslighet. Uppväxten och miljöns påverkan på högekänsligheten framkommer som ett resultat hos både behandlarna och SFH-medlemmarna. Både SFH-medlemmarna och de högekänsliga ungdomarna har en stor mottaglighet för sin omgivning där högekänsligheten kan innebära att man tar på sig rollen som bärare av en familjeproblematik. En medfödd högekänslighet med en bra barndom kan också visa hur en mottaglighet för andras sinnesstämningar kan finnas, vilket en del av SFH-medlemmarna uttrycker. Om högekänsligheten har bekräftats som barn kan den därför bli en tillgång när man blir äldre då man har lärt sig att värdera sin känslighet. Aron (2013) beskriver hur högekänsligheten kan innebära ett reflekterande innan man agerar. En högekänslig människa är medveten om sig själv och är uppmärksam på subtila detaljer. Detta beskriver karaktärsdraget som det kan se ut när det förekommer i en sund miljö. Aron (ibid.) menar att en vanligt förekommande problematik är ett socialt undvikande beteende, vilket är mer i linje med ett inåtvänt beteende. De ungdomar som har mer tendenser till att bli depressiva och som använder droger kan visa på ett mer socialt undvikande beteende, vilket tycks likna hur en högekänslig människa kan vara plågsamt medveten om sin omgivning. Dock vill vi ändå poängtera att de ungdomar som har ett utåtagerande beteende också kan vara högekänsliga. Ett djupt bearbetande av stimuli kan ha eliminerats som en överlevnad istället för tvärtom. Starka reaktioner på stimuli under svåra omständigheter kan innebära en kronisk överstimulering (ibid.). Denna kroniska överstimulering kan leda till att ett reflekterande och en uppmärksamhet på subtila faror inte är möjlig. Tillgångarna med en högekänslighet ses därför inte och inte heller kärnan i karaktärsdraget då andra beteenden kan dölja den djupa bearbetningen av stimuli. Det är således barndomstraumat och den enorma stress som orsakar denna överstimulering och inte karaktärsdraget i sig. Har man en gång blivit utsatt för mycket stimuli blir också reaktionerna starkare vid senare tillfällen (Aron, 2013). Ett utåtagerande hos de högekänsliga ungdomarna kan därför ses utifrån en reaktion på en överstimulering. En

SFH-medlem beskriver hur överstimuleringen innebar att känslorna levde sina egna liv, vilket visar på att en medvetenhet och ett reflekterande inte samexisterar vid en överstimulering. Det är denna överstimulering som kan vara svår att förstå för omgivningen då den ofta får andra förklaringar. En del ungdomar har fått en diagnos som ibland har visat sig vara felaktig. Diagnosen kan också ha minskat i betydelse över tid, vilket visar hur symptom och inte orsak har fått en framträdande roll i samhället. I studien går det också att se hur könsroller bidrar till att en känslighet hos killar lättare får en annan förklaring då en känslighet hos män kan ses som något onormalt. Detta kan jämföras med att en utåtvänd ilska hos tjejer lättare diagnostiseras (Plumb, 2005). Att enbart se till en diagnos innebär att ungdomen blir problembärare för yttre omständigheter. Genom att se till de sociala processerna bakom en problematik hos ungdomarna kan miljöns påverkan lyftas fram. Dock anser vi att en medfödd högekänslighet hos ungdomen som inte uppmärksammas också blir ett förtryck åt andra hållet då ungdomen blir problembärare för att inte ha klarat sig lika bra som andra personer med liknande problematik. Det finns likväl en risk med att enbart se till en medfödd högekänslighet och förbise de sociala processernas betydelse då även detta kan skuldbelägga ungdomen. Det är viktigt att belysa att det inte är högekänsligheten som bär skulden för ungdomarnas problematik utan alla olika faktorer samspekar.

Förmågan att vara mottaglig för subtila intryck kan innebära många nyanser med en upplevelse. Det är i grunden en tillgång men det kräver en medvetenhet för att det subtila bearbetandet ska kunna accepteras som en fördel. Att kunna tänka på tanken är en medvetenhet som kan hjälpa en högekänslig människa att förstå sig själv. En högekänslighet är därför en styrka på samma gång även om denna tillgång först kan visa sig i trygga miljöer. Vi har i vår studie kunnat se olika uttryck för en högekänslighet, även om det kan handla om en tillfällig sådan för en del ungdomar. Med ett intersektionellt perspektiv kan högekänslighet ses tillsammans med andra faktorer och ge en rikare förståelse för ett behandlingsarbete. Detta kanske också förutsätter en magkänsla och intuition hos behandlaren då man kan tillåta sig att se ungdomen utifrån ett dynamiskt perspektiv. En diagnos på en psykosocial problematik ger en manual som inte alltid visar den bästa vägen att gå i en evidensbaserad praktik.

Denna studie bör ses som en enskild studie i sin kontext då syftet med studien är att belysa behandlarens upplevelse av högekänslighet hos ungdomen samt den högekänsliga människans egen upplevelse. Reliabiliteten påverkas av att högekänslighet kan vara svårt att upptäcka hos en annan individ, vilket i sin tur inverkar på studiens resultat och generaliserbarhet. Kunskap i en specifik kontext kan inte generaliseras till något allmängiltigt men kan kanske relateras till andra situationer (Kvale & Brinkmann, 2009). Vår studie kan förhoppningsvis bidra med kunskap om högekänslighet inom socialt arbete då högekänslighet kan bli ett osynligt funktionshinder i mötet med den existerande normen. Studien kan ses som en motvikt till ett godtyckligt diagnostiserande av psykosociala problem då vi menar att barn/ungdomar med högekänslighet kan bli bärare av en yttre problematik. En internalisering av omgivningens reaktioner leder till förvirring i de egna känslorna, vilket kan hanteras med olika beteendemönster. Detta visar de mångfasetterade uttryck som kan existera i högekänslighetens spektrum.

### 7.3 Förslag till fortsatt forskning

Begreppet högekänslighet är ett relativt outforskat ämne i Sverige och således finns det flera relevanta områden att undersöka. Det framkommer i vår studie att en del behandlare refererar till sig själva som högekänsliga i sin yrkesroll, vilket skulle vara ett intressant ämne för vidare forskning. Detta visar hur högekänslighetens fördelar används i socionomyrket där en god anpassningsförmåga blir en tillgång. En annan reflektion är huruvida det rika inre liv som högekänsliga personer har kan hjälpa till i en läkningsprocess. En god mentaliseringsförmåga kan vara en coping-strategi då ett arbete med inre bilder kan ge positiva effekter. En avhandling som gjorts inom liknande område är "The Impact of an Expressive Arts Group Therapy Process on Anxiety and Self-Esteem for Highly Sensitive Adolescents" (Strader-Garcia, 2012). Resultatet visar att bildterapi kan minska oro för personer med en negativ inställning till sin känslighet. Studien framhäver högekänslighetens fördelar som en del i en läkningsprocess, vilket är ett intressant ämne att forska vidare inom. En sådan studie skulle kunna bidra med en mer individanpassad behandling för högekänsliga personer. Slutligen skulle det vara relevant att göra en studie liknande vår men med ungdomar som första målgrupp. Detta för att komma närmare ungdomarnas verklighet av hur de hanterar en högekänslighet samt hur könsroller påverkar de olika strategierna.

## Referenslista

- Ambjörnsson, F. (2003) *I en klass för sig. Genus, klass och sexualitet bland gymnasietjejer*. Stockholm: Ordfront förlag
- Aron, E. N. (2013) *Den högkänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Tallin: Egia förlag
- Aron, E.N. & Aron, A. (1997) "Sensory-Processing Sensitivity and its relation to introversion and emotionality". I *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368
- Aron, E.N. (2006) *High Sensation Seeker*. Hämtad 2014-04-21 från: <http://www.hsperson.com/pages/1May06.htm>
- Aron, E.N., Aron, A., Davies, K. (2005) "Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and adverse childhood environment". I *Personality and social psychology Bulletin*, 31, 181-197
- Bakker, K. & Moulding, R. (2012) "Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms". I *Personality and Individual Differences*, 53, 341-346
- Benham, G. (2006) "The highly sensitive person: stress and physical symptom reports". I *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1433-1440
- Bernler, G. & Johnsson, L. (2001) *Teori för psykosocialt arbete*. Stockholm: Natur & Kultur
- Bostwick, G. J. & Kye, N. S. (2005) "Measurement". I. B. Grinell, M. R. & Unrau, A. Y. (red.): *Social Work – Research and Evaluation: Quantitative and Qualitative Approaches. Seventh edition*. New York: Oxford University Press
- Bryman, A. (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber
- Butler, J. (2006) *Genus ogjort: kropp, begär och möjlig existens*. Stockholm: Norstedts akademiska förlag
- Case, V. (1941) *Your Personality – Introvert Or Extravert*. New York: The Macmillan Company
- Cullberg, J. (2006) *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur och kultur
- Ellis, J. B. & Boyce, T. (2008) "Biological Sensitivity to Context". I *Current Directions in Psychological Science*, 17(3), 183-187
- Fahlberg, G. (2012) *Socialtjänstlagarna*. Malmö: Liber



- Forkby, T. & Liljeholm Hansson, S. (2011) *Kampen att bli någon: bilder av förorten och riskfyllda utvecklingsvägar i Göteborg*. Göteborg: FoU i Väst
- Gemzöe, L. (2002) *Feminism*. Stockholm: Bilda Förlag & Idé
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004) "Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures, and measures to achieve trustworthiness". I *Nurse Education Today*, 24, 105-112
- Havnesköld, L. & Risholm Mothander, P. (2009) *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Liber
- Hofmann, S. G. & Bitran, S. (2007) "Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes". I *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 944-954
- HSP Sverige (u.å.) *Om HSP Sverige*. Hämtad 2014-04-21 från: <http://www.hsp sverige.se/hsp-sverige.html>
- Inspektionen från Vård och Omsorg (2013) *Tillstånd hem för vård eller boende (HVB)*. Hämtad 2014-04-21 från: <http://www.ivo.se/Tillstand-och-register/sol-tillstand/Sidor/hvb-hem.aspx>
- Jung, C. G. (1993) *Psykologiska typer*. Stockholm: Natur och Kultur
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Lagerblad, A. (2012, 23 April) Högekänsliga pejar in vågor i luften. *Svenska Dagbladet*. Hämtad 2014-04-21 från: [http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/hogkansliga-pejar-in-vagor-i-luften\\_7074009.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/hogkansliga-pejar-in-vagor-i-luften_7074009.svd)
- Lagerblad, A. (2013, 21 Maj) Att vara extra känslig kan vara en fördel. *Svenska Dagbladet*. Hämtad 2014-04-21 från: [http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/att-vara-extra-kanslig-kan-vara-en-fordel\\_8192516.svd](http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/att-vara-extra-kanslig-kan-vara-en-fordel_8192516.svd) 2013
- Lalander, P. & Johansson, T. (2012) *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur
- Licht, C., Mortensen, E.L. & Knudtsen, G.N. (2011) "Assosiation between Sensory Processing Sensitivity and the Serotonin Transporter Polymorphism 5-HTTLPR short/short Genotype", *Biological Psychiatry* 69 "Supplement for Society of Biological Psychiatry Convention and Annual Meeting", avsnitt 510.
- Liss, M., Mailloux, J. & Erchull, M. J. (2008) "The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety". I *Personality and Individual Differences*, 45, 255-259

Liss, M., Timmel, L., Baxley, K. & Killingsworth, P. (2005) "Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression". I *Personality and Individual Differences*, 39, 4129-4139

Nationalencyklopedin [NE]. *ADHD*. Hämtad 2014-04-20 från:  
[http://www.ne.se/lang/adhd?i\\_h\\_word=ADHD](http://www.ne.se/lang/adhd?i_h_word=ADHD)

Nationalencyklopedin [NE]. *Funktionshinder*. Hämtad 2014-04-20 från:  
<http://www.ne.se/lang/funktionshinder>

Nationalencyklopedin [NE]. *Intersektionalitet*. Hämtad 2014-04-20 från:  
<http://www.ne.se/lang/intersektionalitet>

Nationalencyklopedin [NE]. *Stimulus*. Hämtad 2014-04-20 från:  
<http://www.ne.se/lang/stimulus>

Nationalencyklopedin [NE]. *Ungdom*. Hämtad 2014-04-21 från:  
[http://www.ne.se/sve/ungdom?i\\_h\\_word=Ungdom](http://www.ne.se/sve/ungdom?i_h_word=Ungdom)

Patel, R. & Davidson, B. (2011) *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Pluess, M. & Belsky, J. (2013) "Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences". I *Psychological Bulletin*, 139 (4), 901-916

Plumb, S. (2005) "The Social / Trauma Model. Mapping the Mental Health Consequences of Childhood Sexual Abuse and Similar Experiences". I. B. Tew, J. (red.): *Social Perspectives in Mental Health: Developing Social Models to Understand and Work with Mental Distress*. London: Jessica Kingsley Publishers

Sernhede, O. (2008) "Nyfattigdom, stigmatisering och socialpedagogik. Ungdomsarbetets villkor och den postkoloniala ordningen". I. B. Molin, M., Gustavsson, A. & Hermansson, H-E. (red.): *Meningsskapande och delaktighet: om vår tids socialpedagogik*. Göteborg: Daidalos

Smolewska, K.A., McCabe, S.B., & Woody, E.Z. (2006) "A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: the components of sensory processing sensitivity and their relations to the BIS/BAS & "Big Five". I *Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279

SFS 2001:937. *Socialtjänstförordningen*. Socialdepartementet

Statens Institutionsstyrelse (2013) *HVB-hem*. Hämtad 2014-04-21 från: <http://www.stat-inst.se/faktabank/hvb-hem/>

Strader-Garcia, S. S. (2012) *The Impact of an Expressive Arts Group Therapy Process on Anxiety and Self-Esteem for Highly Sensitive Adolescents*. Diss., Sofia University.

Hämtad 2014-04-21 från: <http://search.proquest.com/docview/1346674438>

Sveriges Förening för Högkänsliga (u.å.) *Om SFH*. Hämtad 2014-04-21 från: <http://www.hspforeningen.se/8185.html>

Suomi, S.J. (1997) "Early Determinants of Behavior: Evidence from Primate Studies", I *Brittish Medical Bulletin*, 53, 170-184

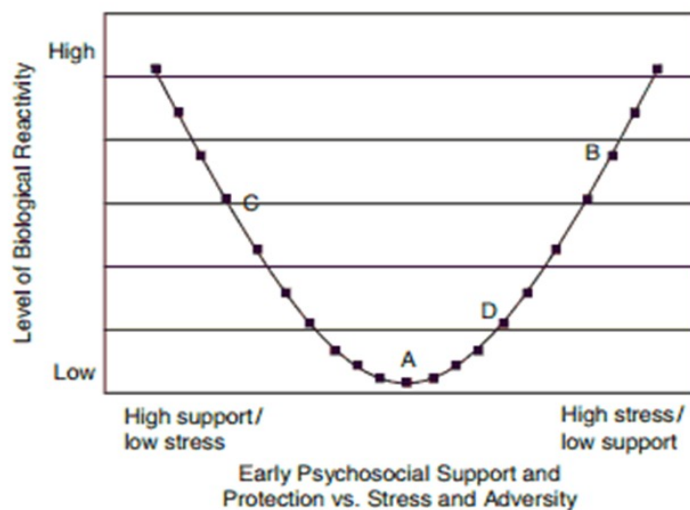
Thomassen, M. (2007): *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. Malmö: Gleerups Utbildning.

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk - samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad 2014-04-22 från: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

## Bilaga 1

Ellis och Boyce (2008) U – modellen (se s. 13)

d W. Thomas Boyce



**Fig. 2.** Hypothesized curvilinear relation between biologic reactivity to stress and experiences of support and protection versus stress and adversity in early environments. Comparisons of subjects at points A and B would lead to the conclusion that low support/high stress results in heightened stress reactivity. Comparisons at points C and D, on the other hand, would generate the inference that low support/high stress produces diminished reactivity (adapted from Boyce & Ellis, 2005).

Göteborg, 11 mars 2014

## Bilaga 2

### Behandlares upplevelser av högekänslighet

#### Vad innebär högekänslighet för dig? Hur upplever du att ungdomarna hanterar sina känslor?

Detta är några frågor vi vill samtala med dig om. Vi håller på med en undersökning där syftet är att beskriva de upplevelser behandlare har av högekänslighet och hur behandlare upplever att högekänslighet formas och förstås i sin miljö.

Vi som genomför undersökningen är studenter från socionomprogrammet vid Göteborgs Universitet. Vi vänder oss till dig som är behandlare på ett behandlingshem för ungdomar. Detta brev är en förfrågan om du vill vara med i vår undersökning. Undersökningen innebär att Hanna Hellquist och Anna Malin Gudmundsdottir träffar dig för en enskild intervju. Intervjun kommer att ta ca. 45 minuter av din tid i anspråk. När vi träffas kommer vi att fråga om vi får spela in samtalet, om ni inte tillåter kommer vi att föra anteckningar.

Om du vill vara med ringer du: Hanna Hellquist, xxx-xxxxxxx eller Anna Malin Gudmundsdottir, xxx-xxxxxxx  
Eller mailar till: xxxxxxxxxxxx@gmail.com Lämna ditt mobilnummer eller din mailadress om vi inte skulle svara.

Vår handledares kontaktuppgifter: Telefon: xxx-xxx xx xx Mail:  
[xxxxxxxxx@socwork.gu.se](mailto:xxxxxxxxx@socwork.gu.se)

Vi kommer att följa vedertagna forskningsetiska principer. Detta innebär att vi presenterar resultatet på ett sådant sätt att det inte går att identifiera någon enskild namngiven person eller enskild arbetsplats. Dina svar kommer att behandlas så att obehöriga inte kommer att ta del av dem. Efter vårt slutseminarie kommer intervjumaterialet att förstöras.

Deltagandet i undersökningen är frivilligt och samtliga deltagare har rätt att avbryta sin medverkan när som helst utan att ange några skäl. Resultatet av undersökningen kommer endast att användas för vetenskapliga ändamål och publiceras i form av en kandidatuppsats.

Med vänliga hälsningar

Hanna Hellquist & Anna Malin Gudmundsdottir

Göteborg, 11 mars 2014

## Bilaga 3

### Att leva med högekänslighet

#### **Hur påverkar högekänslighet dig och ditt liv? Hur har det varit att växa upp och vara högekänslig?**

Detta är några frågor vi vill samtala med dig om. Vi håller på med en undersökning där syftet är att undersöka hur högekänslighet formas och förstås i sin miljö. Vårt syfte är även att beskriva de upplevelser behandlare har av högekänslighet.

Vi som genomför undersökningen är studenter från socionomprogrammet vid Göteborgs Universitet. Vi vänder oss till dig som är högekänslig. Detta brev är en förfrågan om du vill vara med i vår undersökning.

Undersökningen innebär att Hanna Hellquist och Anna Malin Gudmundsdottir träffar dig för en enskild intervju. Intervjun kommer att ta ca. 45 minuter av din tid i anspråk. När vi träffas kommer vi att fråga om vi får spela in samtalet, om ni inte tillåter kommer vi att föra anteckningar.

Om du vill vara med ringer du: Hanna Hellquist, xxx-xxxxxxx eller Anna Malin Gudmundsdottir, xxx-xxxxxxx  
Eller mailar till: xxxxxxxxxxxx@gmail.com Lämna ditt mobilnummer eller din mailadress om vi inte skulle svara.

Vår handledares kontaktuppgifter: Telefon: xxx-xxx xx xx Mail:  
[xxxxxxxxx@socwork.gu.se](mailto:xxxxxxxxx@socwork.gu.se)

Vi kommer att följa vedertagna forskningsetiska principer. Detta innebär att vi presenterar resultatet på ett sådant sätt att det inte går att identifiera någon enskild namngiven person eller enskild arbetsplats. Dina svar kommer att behandlas så att obehöriga inte kommer att ta del av dem. Efter vårt slutseminarie kommer intervjumaterialet att förstöras.

Deltagandet i undersökningen är frivilligt och samtliga deltagare har rätt att avbryta sin medverkan när som helst utan att ange några skäl. Resultatet av undersökningen kommer endast att användas för vetenskapliga ändamål och publiceras i form av en kandidatuppsats.

Med vänliga hälsningar

Hanna Hellquist & Anna Malin Gudmundsdottir

Syfte: Vårt syfte med undersökningen är att studera hur behandlare upplever högekänslighet hos ungdomar med psykosocial problematik. Vi vill även se hur personer med en högekänslighet upplever sitt karaktärsdrag för att få en vidare förståelse om högekänslighet. Detta vill vi undersöka utifrån ett genusperspektiv.

- Behöver inte svara på frågor. Kan kontakta oss i efterhand om det är något respondenten vill ta bort i materialet. Anonymiteten inom organisationen kan inte garanteras. Uttalanden kan kännas igen av andra inom organisationen. Samtyckesblanketten. Ålder, kön, utbildning samt hur länge respondenten har jobbat inom organisationen

### **Hur upplever behandlaren högekänslighet hos ungdomen**

Vad innebär högekänslighet för dig? Redogör för Arons definition utifrån DOES-beskrivningen. Fråga om behandlaren kan känna igen de olika dragen.

Vilken betydelse tror du högekänslighet har? - För ungdomen? Kille/tjej - I samhället? Upplever du att det finns några fördelar med att vara högekänslig? Nackdelar?

### **Hur upplever behandlaren att högekänslighet formas och förstås i sin miljö?**

Kan du se ett samband mellan känslighet och ungdomens mående? Ge ett exempel - positivt el. Negativt

Hur upplever du att ungdomarna hanterar sina känslor? Skillnader kille/tjej?  
Hur tror du att ungdomarnas uppväxtförhållanden har påverkat högekänsligheten? Hur ser ungdomens relationer ut?

Tror du att miljön kan påverka utveckling av en känslighet? Tvärtom Vilken betydelse har miljön på behandlingshemmet för högekänsligheten?

### **Hur påverkar högekänslighet behandlingen?**

Hur bemöter du högekänsliga personer? Hur upplever du att du hanterar en högekänslig ungdom? Arbetar ni med känslöhantering?

Hur ser utvecklingen ut över tid? Kan du se någon förändring gällande högekänsligheten hos ungdomen under behandlingstiden?

Går det att se någon skillnad i behandlingsresultatet för tjejer vs killar som är hsp? Upplever du att det finns olika förväntningar på hur könen ska vara? Hanterar känsligheten? I behandlingssammanhanget?

Syfte: Vårt syfte med undersökningen är att studera hur behandlare upplever högekänslighet hos ungdomar med psykosocial problematik. Vi vill även se hur personer med en högekänslighet upplever sitt karaktärsdrag för att få en vidare förståelse om högekänslighet. Detta vill vi undersöka utifrån ett genusperspektiv.

- Behöver inte svara på frågor. Kan kontakta oss i efterhand om det är något respondenten vill ta bort från materialet. Samtyckesblankett. Ålder, kön.

### **Hur upplever högekänsliga personer sitt karaktärsdrag**

Hur upplever du ditt karaktärsdrag? Hur yttrar det sig? Ge exempel Hur tänker du kring introvert och extrovert gällande högekänslighet? Vilka för- och nackdelar upplever du med högekänslighet? Hur hanterar du din högekänslighet? Hur har ditt liv påverkats av att det här begreppet har tillkommit? Upplever du att det finns ett samband mellan högekänslighet och ditt mående? På vilket sätt? Ge exempel

### **Hur formas och förstås högekänslighet i sin miljö**

Hur har det varit att växa upp och vara högekänslig? Hur upplevde du din ungdomstid som högekänslig? Hur tror du att uppväxten har påverkat din högekänslighet? Tvärtom Upplever du att din högekänslighet har blivit accepterad av omgivningen? Vilka föreställningar upplever du att det finns av att vara högekänslig? Hur har du upplevt att vara man/kvinna och högekänslig? Hur ser dina relationer ut? - Samband med högekänslighet?

Vad skulle du vilja säga till professionella som möter högekänsliga personer?



DOES är Arons karaktärsbeskrivning utifrån fyra aspekter:

### **D står för ett djupare sätt att bearbeta information**

Personen relaterar till tidigare erfarenheter och försöker se samband. Vid en medveten bearbetning kan det därför vara svårt att fatta beslut. Det tar längre tid eftersom hsp-personer tänker efter noga. Kan även bearbeta omedvetet: intuition. Har ofta bra intuition.

### **O står för en överstimulering.**

Hsp- personer lägger märke till många saker. Om man är i en intensiv miljö med många intryck kan hsp-personer bli överstimulerade. Intensiva miljöer tär mer på hsp-personer vilket gör att man blir tröttare snabbare än icke-högekänsliga personer. Detta gör att hsp-personer har ett större behov av att dra sig tillbaka till lugnare platser.

Man blir lätt stressad av denna överstimulering, även av social stimulans. En strategi kan därför vara att undvika denna överstimulering och intensiva situationer. Ska inte förknippas med att autistiska spektrumstörningar, då hsp-personer tar in relevanta sinnesintryck. Det kan bara bli för mycket under längre tid.

### **E står för en emotionell mottaglighet**

Hsp-personer reagerar mer på positiva och negativa upplevelser och har en god empatiförmåga. Hsp- personer kan ofta känna det andra känner och de speglar sig mycket i andras känslor. Kan uttrycka starka känslor och har en god mentaliseringsförmåga. De starka reaktionerna tolkas ofta som överreaktioner från omgivningen.

### **S står för att uppfatta det subtila**

Hsp- personer lägger märke till saker som andra kanske missar och behandlar sinnesinformation mer noggrant. Bra på att fånga subtila betydelser i ord och uttryck. Kan även reagera på andras sinnesstämningar och pålitlighet. Kan även vara känsliga för starka dofter, ljud och ljus. Vid en överstimulering är dock hsp-personen inte medveten om dessa subtila signaler.

Hsp- personer är bra på att anpassa sig. Kan vara känsliga för smärta och bli djupt berörda av konst och musik. Hsp- personer kan ha svårt att hantera många saker på kort tid och även svårt att prestera vid konkurrens eller under observation.